どりこの坂 2025年 11月

2000 社会福祉法人 池上長寿園

シニアステーション田園調布 大田区田園調布2-58-5 ☎ 03-67 | 5-6900

● 熱の 如或 便底 静塵 ●

ZUMBA GOLD (XV/Y J-NF)

ラテンの音楽を中心に世界中のダンスを 楽しむフィットネスダンスの講座

大田区在住 65才以上の

立った姿勢での運動可能な方

日時: 11月5日(水)

13:30~14:30 参加:無料

定員: 15名 (応募多数の場合は抽選)

講師:竹内 淳子 先生

(ERINAダンスアカデミー)

※ 同時開催 ※

見守りキーホルダー登録会

スマートフォン相談会

都内在住 60才以上の方

11周27周(标)

個別相談

1人30分の

9:30~12:00/13:30~16:00

◆予約制 ◆無料 ※スマホをご持参ください

11月は祝日の関係で講座の日程が 変動していますので、ご注意ください

・シニア朗読 11月12日(水)・17日(月)

・リラックスヨガ 11月10日(月)・17日(月)

赤文字が日にち、実施時間が変更となります

また、書道の高木講師の都合で18日(火)休講

10日(月)代替日となります

11月の虹7077ム

11月 6日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ 「朗読(詩・歌詞)にチャレンジ」

明るく元気な黒田先生と今月も新たなテーマにチャレンジ!!

講師:黒田 育美 先生 13:30~14:30(<mark>有料</mark>)



11月 13日(木) 虹 コーラス ♪ ♪ お馴染みのセミプロコーラスグループが

今年も皆さまに素敵な唄声をお届けします♪♪

講演:アンサンブルフィオレッティー の皆さん 🧜 🙆

13:30~14:30 (有料)



11月 20日(木) 虹 サロン「心あたたまる ひびき の とき」

低音 の魅力を味わう特別な午後

出演:コントラバス 沼田 歩未那 さん ピアノ/チェロ 東 杏子さん チェロ 素 年起さん・井上 慎吾さん & 三木 隆二郎さん

13:30~14:30 (無料)



11月 27日(木) 虹トレ ピンポイントで筋肉を強くする!

講師: 栗山 和之 先生 13:30~14:30 (有料)





シニアステーション田園調布 11月 のプログラム

【来館についてのお願い】

依然としてコロナの脅威は 収まっておりません。

入館時におかれましては、 引き続き手指消毒・マスク 着用をお願いいたします。

また、緊急時の避難の為、 各自くつ袋をご用意いた だき、講座場所にご持参く ださい。

皆様 ご協力の程よろしく お願いいたします。

1 10:00~10:40 椅子太極拳 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ

土

13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30

| | A | 火 | 水 | 木 | 金 | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---------------------|
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 祝日文化の日 | 10:00~10:40 体幹とバランス | 10:00〜10:40 椅子ヨガ | 10:00~10:40 脳トレ体操 | 10:00〜10:40 体幹とバランス | ¥10:00~11:00 養生太極拳 | 休館日 |
| 広間 | | ¥10:50∼11:50 健幸体操 | 羊 10:50~11:50 ロコモン体操 | ¥ 10:50∼11:50 体幹トレーニング | ¥ 10:50∼11:50 健 幸 体操 | 11:10〜11:50 椅子ヨガ | |
| 間 | | ¥ 13:30∼15:30 | 13:30~14:30 ズンバ ゴールド | 13:30~14:30 ヴォイス&スマイル | 羊 13:15~14:15 コク゛ニサイス゛ | 13:00〜16:00 憩いの時間 | |
| | 713 | 書道の部屋満 | 14:50~16:00 脳トレカードゲーム | 15:00〜15:40 エルダー体操 | 14:30〜15:10 脳トレ体操 | ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 | |
| 和 | | | ラミーキューブ 9:30~11:30 | | マッサージ | ラミーキューブ 13:30~15:30 | |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | <i>16</i> |
| 広 | 10:00~10:40 椅子太極拳 | 10:00~10:40 体幹とバランス | ¥ 9:00~10:30 シニア朗読(満 | 10:00~10:40 体幹とバランス | ¥10:00~11:00 ヨーガ | 10:00~10:40 椅子太極拳 | 休 |
| | ¥10:50∼11:50 リラックスヨガ | ¥10:50∼11:50 健幸体操 | ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ | ¥10:50~11:50 姿勢改良 | 11:10〜11:50 エルダー体操 | ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ | |
| 間 | <mark>半</mark> 13:30〜15:30 書道の部屋 満 | <mark>半</mark> 13:30〜15:30 書道の部屋 満 | 13:30~14:30 モルック | 13:30~14:30 虹 コーラス | 羊 13:15~14:15 コク゛ニサイス゛ | 13:00〜16:00 憩いの時間 | 館日 |
| | | | 14:50〜15:30 脳トレ体操 | 15:00~15:40 椅子ヨガ | 14:30~15:45 カードゲーム | ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 | |
| 和 | | | | | | | |
| | 17 | 18 | 19 | <i>20</i> | <i>21</i> | <i>22</i> | 23 |
| 広間 | ¥ 10:00∼11:30 | 10:00~10:40 体幹とバランス | 10:00~10:40 椅子ヨガ | 10:00~10:40 脳トレ体操 | 10:00~10:40 体幹とバランス | ¥10:00∼11:00 養生太極拳 | |
| | シニア朗読 <mark>満</mark> | ¥ 10:50∼11:50 | ¥ 10:50∼11:50 | ¥ 10:50∼11:50 | ¥ 10:50∼11:50 | 11:10~11:50 | |
| | | 健幸体操 | ロコモン体操 | 体幹トレーニング | 健幸体操 | 6子ヨガ ・ 荷子ヨガ | 休 |
| | ¥ 13:00∼14:00 リラックスヨガ | 13:30~15:30 | ロコモン体操 13:30〜14:30 楽しい唄広場 | 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン | | 椅子ヨガ 13:00〜16:00 憩いの時間 | 休館日 |
| | | | 13:30〜14:30 楽しい唄広場 14:50〜16:00 脳トレカードゲーム | 13:30~14:30 | 使幸体操 ¥13:15∼14:15 | 椅子ヨガ 13:00〜16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00〜15:30 | |
| 和 | リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 | 13:30~15:30 | 13:30〜14:30 楽しい唄広場 14:50〜16:00 | 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 | 健幸体操 羊 13:15~14:15 コケニサイス 14:30~15:10 | 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ | 館 |
| | リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 | 13:30~15:30 | 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~16:00 脳トレカード・ケーム ラミーキューブ | 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 | 健幸体操 ¥13:15~14:15 コケニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 28 | 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 | 館 |
| | リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 24 | 13:30〜15:30 田調クラフト | 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~16:00 脳トレカード・ケーム ラミーキューブ 9:30~11:30 | 13:30〜14:30 虹 サロン 15:00〜15:40 椅子太極拳 | 健幸体操 ¥13:15~14:15 コケニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ | 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 ラミーキューブ 13:30~15:30 | 館日 |
| 和 | リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 | 13:30~15:30 田調クラフト 25 10:00~10:40 | 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~16:00 脳トレカード・ケーム ラミーキューブ 9:30~11:30 26 10:00~10:40 | 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 椅子太極拳 27 10:00~10:40 | 健幸体操 羊 13:15~14:15 コケニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 28 羊 10:00~11:00 | 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 ラミーキューブ 13:30~15:30 29 10:00~10:40 | 館 日 30 |
| | リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 24 | 13:30~15:30 田調クラフト 25 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 13:30~15:30 | 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~16:00 脳トレカート*ケ*ーム ラミーキューブ 9:30~11:30 26 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:45~12:00 ゆつくりガッチリ 13:30~15:00 | 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 椅子太極拳 27 10:00~10:40 体幹とバランス *10:50~11:50 | 健幸体操 *13:15~14:15 コケニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 28 *10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 | 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 ラミーキューブ 13:30~15:30 29 10:00~10:40 椅子太極拳 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 | 館日 30 休 |
| 和 | リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 24 | 13:30~15:30 田調クラフト 25 10:00~10:40 体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 | 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~16:00 脳トレカート・ケーム ラミーキューブ 9:30~11:30 26 10:00~10:40 脳トレ体操 * 10:45~12:00 ゆつくりガッチリ | 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 椅子太極拳 27 10:00~10:40 体幹とバランス *10:50~11:50 姿勢改良 13:30~14:30 | 健幸体操 *13:15~14:15 コケニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 28 *10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 *13:15~14:15 | 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 ラミーキューブ 13:30~15:30 29 10:00~10:40 椅子太極拳 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 | 館 日 30 |

プログラムは予告なく 時刻・日程の変更があります ご理解の上ご了解下さい

● 色の講座は、映像です

