どりこの坂　2025年　11月

シニアステーション田園調布

大田区田園調布2-58-5　☎ 03-6715-6900

社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

秋の 地域 健康 講座

ZUMBA GOLD（ズンバ ゴールド）

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

1人30分の個別相談

11月27日(木)
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 プログラム

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（有料）

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 棗 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）

QRコードでホームページに接続

シニアステーション田園調布 11月 のプログラム

霜月

【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。

	土	日
	1	2
広間	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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
広間	祝日 	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥ 13:30～15:30 書道の部屋 満	10:00～10:40 椅子ヨガ ¥10:50～11:50 ロコモン体操 13:30～14:30 ズンバ ゴールド 14:50～16:00 脳トレｶｰﾄﾞｹﾞｰﾑ	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング 13:30～14:30 ヴォイス&スマイル 15:00～15:40 エルダー体操	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ 14:30～15:10 脳トレ体操	¥10:00～11:00 養生太極拳 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	休館日
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	16
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 ¥10:50～11:50 リラックスヨガ ¥ 13:30～15:30 書道の部屋 満	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥ 13:30～15:30 書道の部屋 満	¥ 9:00～10:30 シニア朗読 満 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:30～14:30 モルック 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 姿勢改良 13:30～14:30 虹 コーラス 15:00～15:40 椅子ヨガ	¥10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ¥13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ 14:30～15:45 カードゲーム	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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
和							
	17	18	19	20	21	22	23
広間	¥ 10:00～11:30 シニア朗読 満 ¥13:00～14:00 リラックスヨガ 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 田調クラフト	10:00～10:40 椅子ヨガ ¥10:50～11:50 ロコモン体操 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～16:00 脳トレｶｰﾄﾞｹﾞｰﾑ	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング 13:30～14:30 虹 サロン 15:00～15:40 椅子太極拳	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ 14:30～15:10 脳トレ体操	¥10:00～11:00 養生太極拳 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	休館日
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	
	24	25	26	27	28	29	30
広間	祝日 勤労感謝の日 	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 俳句を楽しむ会 満	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥ 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:30～15:00 英語で脳トレ	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 姿勢改良 13:30～14:30 虹 トレ 15:00～15:40 エルダー体操	¥10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ¥13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ 14:30～15:30 ボッチャ	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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
和			¥ 田園ペン習字 10:00～	スマホ相談	マッサージ		

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　¥マークは有料講座です　満 マーク以外は参加可能です