

どいこの坂 2025年 9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



敬老の日を健やかに迎えられ 心よりお慶び申し上げます。

敬老ウィークのご案内

期間: 9月8日(月)~
20日(土)

【敬老の催し物】

- ・縁起物の鶴・亀の水引き作り
- ・二胡の演奏・マジックショー
- 敬老お楽しみ会
- ・お菓子のプレゼント

敬老ウィークでは日々ご利用いただいている皆様にお菓子をプレゼントさせていただきます。

(数に限りがありますことをご了承ください)

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

9月25日(木) 個別相談

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

◆予約制 ◆無料 ※スマホをご持参ください

椅子太極拳 大川智矢講師の

9月8日(月) 出張レッスン

15:00~15:40 ◆無料



令和7年10月(下期)からの体操系プログラムは、受付窓口にて継続・新規参加・辞退の確認を個別に行っております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

9月の虹プログラム

9月4日(木) 虹カルチャー 「楽しい終活の話」

講師: 濱崎 裕子 先生 13:30~14:30 (有料)



9月11日(木) 虹ホビー 「水引きで鶴亀づくり」

縁起物として重用される亀を背負った鶴の水引きを作ってみましょう

講師: シニアステーション田園調布 職員 13:30~15:30 (有料)



9月18日(木) 虹サロン 敬老お楽しみ会

出演: 一部: 二胡演奏グループ: 「ココ・ア・ポコ」の皆さん

二部: マジックショー: マジシャン マコさん

13:30~15:00 (無料)



9月25日(木) 虹トレ ピンポイントで筋肉を強くする!

13:30~14:30 (有料) 講師: 栗山 和之 先生



シニアステーション田園調布 9月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	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	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
		¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 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	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~14:30 楽しい終活	¥ 13:15~14:15 ゴゴサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		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	14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	8	9	10	11	12	13	14
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	¥ 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	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 モルック	13:30~15:30 虹 ホビー	¥ 13:15~14:15 ゴゴサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 出張講座 太極拳		15:00~15:40 椅子太極拳		14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
和						ラミーキューブ 13:30~15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
広間	祝日 敬老の日	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	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
		¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 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	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
		¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹 サロン	¥ 13:15~14:15 ゴゴサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
			14:50~16:00 脳トレ カードゲーム		14:30~15:10 脳トレ体操	14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	22	23	24	25	26	27	28
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	祝日 秋分の日	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ		¥ 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	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	13:30~14:30 カムカム体操		13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~14:30 虹トレ	¥ 13:15~14:15 ゴゴサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操			15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
和			¥ 田園ペン習字 10:00~	スマホ相談会 9:30~16:00	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	29	30	<p>【来館についてのお願い】 入館時におきましては、 引き続き手指消毒・マスク 着用へのご協力をお願い いたします。また、各自 くつ袋をご用意ください。</p>				<p>シニアステーション 田園調布 の情報は、ホームページか らご覧いただけます。 スマホにQRコード をかざし詳細を ご覧ください</p> 
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス					
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	13:30~15:30 田調クラフト					
和							

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。