

どいこの坂 2025年 10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



● 一歩先の健康プロジェクト ●

シリーズ第4弾!

今回は「**足から元気に! 健やかに!**」

初耳・足体操で自分らしい

“足の動かし方”を身につけましょう!!

日時: 10月1日(水)

13:30~14:30 参加費 ¥300

講演: 総合予防医療クリニック

田園調布長田整形外科&Green Health



● かおり所長のマットヨガ ● 参加 無料

当館 所長による本格的なヨガ

10月30日(木) 14:00~15:00

講師: 地域包括支援センター

田園調布 所長 藤平 かおり



● ぬり絵 教室 ● 第3弾

お手本を参考にして下書きに色鉛筆で彩色します

10月28日(火) 13:30~15:00

講師: 村上 和美 先生

(テキスタイルデザイナー)

参加費 ¥300



● 音 読 ● 第3弾

「**喉をきたえるボイトレ** 教室」

腹式呼吸で体操をしながら声を出し、

言いにくい文章で滑舌を向上させて、

脳に刺激を与え誤嚥の予防に。

10月31日(金) 10:00~11:00

講師: 鳴海 有希子 先生

参加費 ¥300



10月の虹プログラム

10月2日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ「**日本語の美しさ**」

久々 黒田先生の笑顔が虹クラブに戻ってきました

講師: 黒田 育美 先生 13:30~14:30 (有料)



10月9日(木) 虹ヘルス「指ヨガ」+「**高齢者施設の選び方**」

① 8月に続いて今月も「指ヨガ」で**体調を整え**ましょう

② 高齢者施設の種類や特徴などを分かりやすく説明します

講師: ① 看護師 宮本 よしか 先生

② 介護施設相談員 中原 哲 先生

① 13:30~14:30 ② 14:30~15:30 (有料)



【特別講座】

「**リズムdeステップ**」

音楽に合わせてステップを踏んで、ダンスを踊るような楽しい体操です



10月9日(木)

10:50~11:50

講師

田中 美穂 先生

参加 無料

10月16日(木) 虹サロン オールティーズ(懐かしのヒットポップス)

ときめき 胸キュン! 思い出のあの曲 青春時代に戻ってみませんか

出演: JAZZ Singer 星乃 けい さん ピアノ: 菊地 雅之 さん

13:30~14:30 (無料)



10月23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

