

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



シニアステーション田園調布 10月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
広間	【臨時NEWS】 10月29日(水)の二階広間では照明設備をLEDに交換する工事が行われるため、各講座は一階 和室並びに洋室を使って行います。ご了承ください。		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 口コモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	
			¥13:30~14:30 一歩先の健康/P	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			14:50~16:00 脳トレカードゲーム	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 脳トレ体操	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	6	7	8	9	10	11	#
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 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
	¥13:00~14:00 リラクセスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	10:50~11:50 リズムdeステップ	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	14:00~15:00 モルック	13:30~15:30 虹 ヘルス 指ヨガ + 高齢施設の話	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			15:20~16:00 椅子deヨガ		14:30~16:00 カードゲーム	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和						ラミーキューブ 13:30~15:30	
	13	14	15	16	17	18	#
広間	祝日  スポーツの日	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 口コモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	
		¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	13:30~14:30 虹 サロン	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			14:50~16:00 脳トレカードゲーム		14:30~15:30 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		
	20	21	22	23	24	25	#
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 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
	13:30~14:30 カムカム体操	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	¥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	
	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 トレ	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~16:00 カードゲーム	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和			¥田園ペン習字 10:00~		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	27	28	29	30	31	(29)	
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	二階広間 終日 LED化 工事の為 一階で講座を 行います	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:00 音読	10:00~11:30 田調クラフト 自主練	
	¥10:50~11:50 リラクセスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操		¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 体幹とバランス		
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥13:30~15:00 ぬり絵		14:00~15:00 かおり所長のマツヨガ 15:20~16:00 エルダー体操	13:30~15:30 田調クラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	
和						(全て1F)	

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。