

どいこの坂 2025 12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 ●

いよいよ、シリーズ 最終回！
『人生・ふらつき知らず！

身体の芯から安定！初耳メソッド！』
骨盤&股関節の最新情報・トレーニングで、身体
の安定感を高めて、ふらつき知らずな身体の
極意を身につけましょう！

日時：12月3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



みんなで「水引き」教室

日時：12月25日(木) 10:00～11:45

初心者様 大歓迎 参加費 100

事前予約をお願いします メ切12月18日(木)



シニア館長のホビー クラフトテープでXmasリース作り

12月17日(水)

13:30～15:30

◆予約制 ◆有料 200円

講師：シニア田西 竹村 館長



《リアルレッスン》のご案内

東京マルシェの配信体操で
おなじみの理学療法士
古川 正樹 先生が来館！

「椅子コグニサイズ」
を行います。ご参加ください

12月8日(月) 15:00～15:40



12月の虹プログラム

虹プログラムに参加を希望する方は、事前予約をお願いします
内容によって 定員があり、入館をお断りする場合もあります

12月4日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ 「朗読(日本語)にチャレンジ！」

明るく元気な黒田先生とたのしいテーマにチャレンジ！！

講師：黒田 育美 先生 13:30～14:30 (有料・会員無料)

12月11日(木) 虹ホビー ♪ 布のネックレス ♪

もうすぐクリスマス 🎅 サンタ 🎅 の絵布でネックレスを作ってみませんか

講師：虹クラブ/シニアステーション支援員

13:30～15:30 (有料・会員無料)+材料費 ¥100



12月18日(木) 虹サロン 「心あたたまる ひびきのとき Vol. 12」

生田流 箏曲 演奏会 日本の伝統楽器「お琴」を味わう特別な午後

演奏：前田 真希 さん 13:30～14:30 (無料)



12月25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・会員無料)



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 12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 (満)	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子ヨガ ¥10:50～11:50 ロコモモン体操	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子太極拳 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	休館日		
	13:30～14:30 カムカム体操	¥ 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	¥13:30～14:30 一歩先の健康	13:30～14:30 ヴォイス&スマイル	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30			
	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				
	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 11:00～11:40 脳トレ体操 13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 リアルレッスン	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 脳トレ体操 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:30～15:00 楽しい唄広場 15:15～15:55 椅子太極拳	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 姿勢改良 13:30～15:30 虹 ホビー	¥10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:45 カードゲーム	¥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 13:30～15:30			
		15	16	17	18	19		20	21
	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 書道の部屋 (満)	10:00～10:40 椅子ヨガ ¥10:50～11:50 ロコモモン体操 ¥ 13:30～15:30 シニア館長の ホビー	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 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 コグニサイズ 14:30～15:10 脳トレ体操		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				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 ¥10:50～11:50 リラックスヨガ 13:30～15:30 俳句を楽しむ会 (満)	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 田園クラフト	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 コグニサイズ 14:30～15:45 カードゲーム	¥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		¥ 田ペン習字 10:00～	¥ 水引き教室 10:00～11:45	マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30			
		29	30	31	【来館についてのお願い】				
	広間	年末年始休館 巳 → 午 12/29～1/3			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。				
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 いただいています。									
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