

# どいこの坂 2025 6月

シニアステーション田園調布

大田区田園調布2-58-5 ☎ 03-6715-6



## ● 一歩先の健康プロジェクト ●

4月より始まったシリーズ 第2弾  
今回は

「思い通りに歩ける健康な膝に！」  
”膝痛”の本当の意味と初耳・ケア方法をお伝えします！



日時: 6月4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

## カムカム体操

6月 第1~4 月曜 LIVE 配信

13:30~14:30

皆さんの参加を  
待ってます！

講師: 理学療法士の先生



## 田調クラフトのお知らせ

6月 30日(月)

10:00~11:45

やさしい  
玉結び



## 6月の虹プログラム

6月 5日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ「伝えたいことを確実に伝える工夫」

講師: 黒田 育美 先生 13:30~14:30 (有料)



6月 12日(木) 虹ヘルス「熱中症予防講座&暑さに負けない体づくり」

熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう！

講師: 体操講師 リハプレイスGen・理学療法士 柴田 剛宏さん

熱中症予防講座講師

包括支援センター田園調布 看護師 拜郷 知里 さん

13:30~14:30 (有料) 定員 25名



6月 19日(木) 虹サロン オカリナ 演奏会

演奏: 小田川企画の皆さん

定員 25名 13:30~14:30 (無料) 抽選

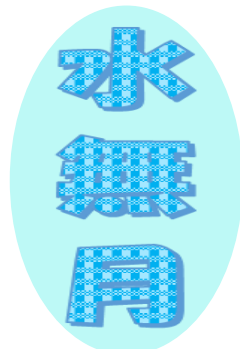


6月 26日(木) 虹トレ ピンポイントで筋肉を強くする！

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 6月 のプログラム

|    | 月<br>2                                                                                                   | 火<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水<br>4                                                                                                  | 木<br>5                                                                                                        | 金<br>6                                                                                               | 土<br>7                                                                                                | 日<br>8 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 広間 | ￥<br>10:00～11:30<br>シニア朗読<br><br>13:30～14:30<br>カムカム体操<br><br>14:50～15:30<br>脳トレ体操                       | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>健幸体操<br><br>￥13:30～14:30<br>13:30～15:30<br>書道の部屋                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:00～10:40<br>椅子ヨガ<br>￥10:50～11:50<br>ロコモ体操<br><br>￥13:30～14:30<br>一歩先の健康<br>14:50～16:00<br>脳トレ カードゲーム | 10:00～10:40<br>脳トレ体操<br>￥10:50～11:50<br>体幹トレーニング<br><br>13:30～14:30<br>ヴォイス&スマイル<br><br>15:00～16:00<br>お楽しみ P | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>健幸体操<br><br>￥13:15～14:15<br>ヨガニサイズ<br>14:30～15:10<br>脳トレ体操 | 10:00～10:40<br>椅子太極拳<br>￥10:45～12:00<br>ゆっくりガッチリ<br><br>13:00～16:00<br>憩いの時間<br>♪カラオケ♪<br>14:00～15:30 | 休館日    |
| 和  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ラミーキューブ<br>9:30～11:30                                                                                   |                                                                                                               | マッサージ                                                                                                |                                                                                                       |        |
|    | 9                                                                                                        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                      | 12                                                                                                            | 13                                                                                                   | 14                                                                                                    | 15     |
| 広間 | 10:00～10:40<br>椅子太極拳<br>￥10:50～11:50<br>リラックスヨガ<br><br>13:30～14:30<br>カムカム体操<br><br>14:50～15:30<br>脳トレ体操 | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>健幸体操<br><br>￥13:30～14:30<br>13:30～15:30<br>書道の部屋                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:00～10:40<br>脳トレ体操<br>￥10:45～12:00<br>ゆっくりガッチリ<br><br>13:30～15:00<br>楽しい唄広場<br>15:15～15:55<br>椅子太極拳   | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>姿勢改良<br><br>13:30～14:30<br>虹 ヘルス<br><br>15:00～16:00<br>お楽しみ P       | ￥10:00～11:00<br>ヨーガ<br>11:10～11:50<br>エルダー体操<br><br>￥13:15～14:15<br>ヨガニサイズ<br>14:30～15:10<br>カードゲーム  | ￥10:00～11:00<br>養生太極拳<br>11:10～11:50<br>椅子ヨガ<br><br>13:00～16:00<br>憩いの時間<br>♪カラオケ♪<br>14:00～15:30     | 休館日    |
| 和  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                      | ラミーキューブ<br>13:30～15:30                                                                                |        |
|    | 16                                                                                                       | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                      | 19                                                                                                            | 20                                                                                                   | 21                                                                                                    | 22     |
| 広間 | ￥<br>10:00～11:30<br>シニア朗読<br><br>13:30～14:30<br>カムカム体操<br><br>14:50～15:30<br>脳トレ体操                       | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>健幸体操<br><br>￥13:30～14:30<br>13:30～15:30<br>書道の部屋                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10:00～10:40<br>椅子ヨガ<br>￥10:50～11:50<br>ロコモ体操<br><br>13:30～14:30<br>モルック<br>14:50～16:00<br>脳トレ カードゲーム    | 10:00～10:40<br>脳トレ体操<br>￥10:50～11:50<br>体幹トレーニング<br><br>13:30～15:00<br>虹 サロン<br><br>15:00～16:00<br>お楽しみ P     | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>健幸体操<br><br>￥13:15～14:15<br>ヨガニサイズ<br>14:30～15:10<br>脳トレ体操 | 10:00～10:40<br>椅子太極拳<br>￥10:45～12:00<br>ゆっくりガッチリ<br><br>13:00～16:00<br>憩いの時間<br>♪カラオケ♪<br>14:00～15:30 | 休館日    |
| 和  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 田ペン習 10:00～<br>ラミーキューブ 9:30～                                                                            |                                                                                                               | マッサージ                                                                                                |                                                                                                       |        |
|    | 23                                                                                                       | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                      | 26                                                                                                            | 27                                                                                                   | 28                                                                                                    | 29     |
| 広間 | 10:00～10:40<br>椅子太極拳<br>￥10:50～11:50<br>リラックスヨガ<br><br>13:30～14:30<br>カムカム体操<br><br>14:50～15:30<br>脳トレ体操 | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>健幸体操<br><br>13:30～15:00<br>英語で脳トレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10:00～10:40<br>脳トレ体操<br>￥10:45～12:00<br>ゆっくりガッチリ<br><br>13:30～15:00<br>楽しい唄広場<br>15:15～15:55<br>椅子太極拳   | 10:00～10:40<br>体幹とバランス<br>￥10:50～11:50<br>姿勢改良<br><br>13:30～14:30<br>虹 トレ<br><br>15:00～16:00<br>お楽しみ P        | ￥10:00～11:00<br>ヨーガ<br>11:10～11:50<br>エルダー体操<br><br>￥13:15～14:15<br>ヨガニサイズ<br>14:30～16:00<br>カードゲーム  | ￥10:00～11:00<br>養生太極拳<br>11:10～11:50<br>椅子ヨガ<br><br>13:00～16:00<br>憩いの時間<br>♪カラオケ♪<br>14:00～15:30     | 休館日    |
| 和  |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                               | マッサージ                                                                                                | ラミーキューブ<br>13:30～15:30                                                                                |        |
|    | 30                                                                                                       | <div>【来館についてのお願い】</div> <div>入館時におきましては、<br/>引き続き手指消毒・マスク<br/>着用へのご協力をお願い<br/>いたします。また、各自<br/>くつ袋をご用意ください。</div> <div>シニアステーション<br/>田園調布<br/>の情報は、ホームページ<br/>からご覧いただけます。<br/>スマホにQRコードを<br/>かざし詳細をご覧ください</div>   |                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                      |                                                                                                       |        |
| 広間 | 10:00～11:45<br>田調クラフト<br><br>13:30～15:30<br>俳句を楽しむ会                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                      |                                                                                                       |        |
| 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。