

どいこの坂 2026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



ホームページは
こちらから ➡



🎃 ハロウィン クラフト 🎃

10月といえば、ハロウィン!!

切り絵でランプシェードを作りたい

10月9日(金) 10:00~11:50

参加費 ¥100

講師: シニア職員



～秋の健康講座～ 「口から始まる健康生活」

オーラルフレイルについて学びましょう

講師: 東急スポーツシステム 歯科衛生士 志村先生

10月27日(火)

13:30~14:30 参加費 無料



● 音読 ● 「喉をきたえるボイトレ教室」

腹式呼吸・体操で声を出し、刺激を与え誤嚥の予防に。

講師: 鳴海 有希子 先生

10月21日(水)

13:30~14:30 参加費 ¥300



「ゼンタングル」

絵画経験がなくても抽象アートが描ける
リラクゼーションにも効果的

10月19日(月) 10:00~12:00

予約制 参加費 ¥300

持ち物 鉛筆(HB) ボールペン(0.7)

講師: 篠田 美和 先生 (ZenTangle 公式認定講師)



「山ピー」のフラワーアレンジ

生花による フラワーアレンジメント 作り

10月29日(木) 13:30~15:30

参加費 ¥1,500 (お花代)

講師: シニア田園調布西 職員

お申し込みメ切 10月26日(月)

生花の為、お申し込みメ切後の

キャンセルはできません

※ 画像はイメージです



○ かおり所長のマツヨガ ○

当館所長による本格的なヨガ

10月30日(金) 13:30~14:30

◇ 参加費 無料

講師: 地域包括支援センター田園調布

所長 藤平かおり



10月の虹

虹プログラムに参加希望をする方は、事前予約をお願いします
内容により定員があるため、参加をお断りする場合もございます

① 1日(木) 虹 カルチャー「日舞」

「観て動いて知る 日本舞踊」

出演: 市山 扇右雄 さん

13:30~14:30

(有料・会員無料)

定員 25名



② 8日(木) 虹 ホビー

トイレットペーパー芯からオシャレな変身

講師: 虹クラブ・シニア職員

13:30~14:30

(有料・会員無料)

定員 15名



③ 15日(木) 虹 サロン

「オカリナ演奏会」

出演: 小田川企画の皆さん

13:30~14:30

(無料)

定員 25名



④ 22日(木) 虹 トレ

ピンポイントで筋肉を強くする体操!

講師: 栗山 和之 さん

13:30~14:30

(有料・会員無料)

定員 20名



はじめまして地域包括支援センター田園調布です。地域包括支援センターは65歳以上の相談窓口です。地域包括支援センターには社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師または看護師がおります。介護のこと健康のこと家族のことなど色々な相談を受けます。高齢者のよろず相談所です。地域包括支援センターで解決しないことも担当機関と連携しご案内いたします。是非、お気軽にご相談ください。これから毎月シニアステーションの広報誌へコラムを載せます。どうぞよろしくお願いいたします。

大田区地域包括支援センター田園調布
☎ 03-3721-1572

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	
	参加申し込み方法 ★マークと★マークが付いた講座につき○印を書き込み申し込みをしてください 申し込みをされた講座をキャンセルする場合は、必ず電話連絡をお願いいたします			● お願い ● 個人情報保護の観点から、館内での写真・動画撮影等はご遠慮ください	1	2	3	4
広間				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 カルチャー★ 14:50～15:50 健幸体操	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 きらきらEX 13:15～14:15 コグニサイズ 14:50～15:30 脳トレ体操 マッサージ	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 14:00～15:30 カラオケ	休館日	
和								
	5	6	7	8	9	10	11	
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 11:00～11:40 椅子ヨガ 13:30～14:30 カムカム体操 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	10:00～11:00 ヨーガ 11:10～12:10 ズンバゴールド 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 リズムdeステップ 13:30～14:30 虹 ホビー★ 14:50～15:30 エルダー体操	10:00～11:50 ハロウィンクラフト (切り絵) 13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 モルック	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 14:00～15:30 カラオケ	休館日	
						ラミーキューブ 13:30～15:30		
和								
	12	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 10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 書道の部屋	10:00～10:40 脳トレ体操 10:50～11:50 ロコモ体操 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～15:30 椅子ヨガ	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★ 14:50～15:50 健幸体操	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 きらきらEX 13:15～14:15 コグニサイズ 14:50～15:30 脳トレ体操 マッサージ	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 14:00～15:30 カラオケ	休館日	
			ラミーキューブ 9:30～11:30					
和								
	19	20	21	22	23	24	25	
広間	10:00～12:00 ゼンタングル	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	10:00～11:00 ヨーガ 11:10～12:10 ズンバゴールド 13:30～14:30 音読 14:50～16:00 脳トレカードゲーム	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 リズムdeステップ 13:30～14:30 虹 トレ★ 14:50～15:30 エルダー体操	10:00～11:30 いきいき音楽サロン 13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 ボッチャ マッサージ	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 14:00～15:30 カラオケ	休館日	
	13:30～14:30 カムカム体操 14:50～15:30 脳トレ体操					ラミーキューブ 13:30～15:30		
和								
	26	27	28	29	30	31	11/1	
広間	10:00～11:45 田調クラフト 13:30～15:30 俳句を楽しむ会	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 健幸体操 13:30～14:30 秋の健康講座 14:50～15:30 エルダー体操	10:00～10:40 脳トレ体操 10:50～11:50 ロコモ体操 13:30～15:00 英語で脳トレ 15:10～15:50 椅子ヨガ 田園ペン習字10:00～ ラミーキューブ9:30～	10:00～10:40 脳トレ体操 10:50～11:30 体幹とバランス 13:30～15:30 山ピーの フラワー アレンジメント	10:00～11:50 シニアクラフト クイリング クリスマスツリー パート1 13:30～14:30 かおり所長のマツヨガ 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 椅子太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 カラオケ	休館日	
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。★ マークは申し込みが必要です