

# 2026年 3月 どれこの坂

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



～ 唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス ～

## ♪ 歌声サロン ♪

講師：さいとう さなえ 先生

お口のまわりの筋肉を鍛えるには、  
うたを歌うことが一番です！

3月24日(火)

13:30～15:00

◆予約制：定員20名(無料)

四月から講座の

**[申し込み方法]**が変わります

多くの皆様が気軽にご参加いただけるよう、これまでの年間登録制を廃止し月ごとにプログラムに〇印を付けてご提出して頂きます。

お手数をおかけいたしますが、ご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

詳しくは受付にお尋ねください。

※ 4月からのプログラムではこれまでの講座で開催曜日や時間が変わっている場合もありますのでご注意ください

## スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方

3月12日(木)

9:30～12:00 / 13:30～16:00

◆予約制 ◆無料 ※スマホをご持参ください

かおり所長のマツヨガ

参加 無料

当館所長による本格的なヨガ

3月31日(火) 14:00～15:00

講師：地域包括センター

田園調布 所長 藤平かおり



## 3月の虹プログラム

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り、参加をお断りする場合もあります

### 3月 5日(木) Voice & Smil 「名作のセリフにチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」世界の名作「セリフ」を皆さんと一緒に  
笑顔でチャレンジしましょう！ 講師：黒田 育美 さん

13:30～14:30 (有料・会員無料) 定員 25名



### 3月 12日(木) 虹サロン 「久理きなこ+吉田佐由子の テンテンコンサート」

演奏：Vo:久理きなこさん Pf:吉田佐由子さん

13:30～14:30 (無料) 定員 25名

### 3月 19日(木) 虹感謝祭 「体力測定会+烏龍茶のお話+包括支援センター 相談コーナー」

体力測定を行いながら、気楽なトークタイム。烏龍茶の歴史や雑学 同時に見守りキーホルダー登録なども  
虹クラブ・地域包括支援センター田園調布 13:30～15:30 (無料) 定員 25名

### 3月 26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



シニアステーション田園調布 3月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	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 ココモン体操	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	¥10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	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 ♪カラオケ♪	
	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	14:00~15:30	
	和		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	9	10	11	12	13	14	15
広間	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥10:50~11:50 リラックスヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 姿勢改良	¥10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操	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	13:30~15:00 楽しい唄広場	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 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 リアルレッスン		15:15~15:55 椅子太極拳	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 カードゲーム	14:00~15:30	
	和			スマホ相談会	マッサージ	田園ペン習字10:00~ ラミーキューブ13:30~	
	16	17	18	19	20	21	22
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	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 ココモン体操	¥ 9:30~10:30 ヨガニサイズ ¥10:50~11:50 体幹トレーニング	祝日 春分の日	¥10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 モルック	13:30~15:30 虹 感謝祭 体力測定 他		13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		14:50~16:00 脳トレ カードゲーム			14:00~15:30	
	和		ラミーキューブ 9:30~11:30				
	23	24	25	26	27	28	29
広間	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥10:50~11:50 リラックスヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 姿勢改良	¥10:00~11:00 ヨーガ ¥11:10~12:10 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	13:30~15:00 歌声サロン	13:30~15:00 英語で脳トレ	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 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操			15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 カードゲーム	14:00~15:30	
	和				マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	30	31	講座 参加申込に関して 特別講座や、虹クラブ関連の申込 は定員を設けて、抽選結果のご連 絡をしておりましたが、今後「抽選」 と明記しているもののみ結果を後 日、ご連絡いたします			シニアステーション 田園調布 の情報は QRコードを読み取り、 ホームページからご覧 いただけます	
広間	¥ 10:00~11:45 田調クラフト	10:00~10:40 体幹とバランス 10:50~11:30 椅子ヨガ 14:00~15:00 かおり所長の マットヨガ					
	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

