

どいこの坂 2026年 4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



4月からのプログラムの申し込み方法

翌月の広報誌(プログラム)の発行とともに申し込みの受付を開始します

- ① 広報誌裏面のプログラムの中から参加を希望する講座に○印を付ける
- ② 提出日とお名前を余白に記入し受付窓口に提出する(写しを取らせていただきます)
- ③ 申し込み完了

— 注意 —

- ・各プログラムが定員に達し、参加いただけないことがありますので、ご了承ください
- ・お電話でのお申し込みも受付いたします

ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)

フィットネスダンスの講座
立った姿勢での運動可能な方

4月15日(水) 11:10~12:10
参加費: ¥300 定員: 15名

講師: 竹内 淳子 先生 (ERINAダンスアカデミー)



ぬり絵教室 ● 第4弾

お手本を参考にして下書きに色鉛筆で彩色します

4月28日(火) 13:30~15:00
参加費 ¥300

講師: 村上 和美 先生
(テキスタイルデザイナー)



● 音読 ● 第4弾

「喉をきたえるボイトル教室」

腹式呼吸・体操で声を出し、刺激を与え誤嚥の予防に。

4月8日(水) 13:30~14:30

講師: 鳴海 有希子 先生 参加費 ¥300



● 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

4月30日(木) 10:50~11:50

講師: 地域包括センター田園調布
所長 藤平かおり



4月の虹プログラム

虹クラブでは新年度 会員募集中です。更新もお受付中です

4月2日(木) 虹カルチャー 「いきいきシニアメイク」 基礎化粧 スキンケア

講師: NPO法人 ソシオキュアアンドケアサポート: 光江 弘恵 先生

13:30~15:00 (有料・会員無料) + メイク材料代: ¥400 定員 20名



4月9日(木) Voice&Smile 「名作の名言にチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」世界の名作「名言・金言」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 20名



4月16日(木) 虹ホビー 「水引き・基礎講座」

シニア田調・虹クラブ 恒例・高齢者が教える「やさしい水引きです」

講師: シニアステーション田園調布 職員 13:30~15:00 (無料) 定員 20名



4月23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



4月30日(木) 虹クラブ 総会 + 「指ヨガ」 ※ 総会では今後の予定や、皆様のご意見も伺います

新年度が始まりました。シニアクラブの総会に続いて「指ヨガ」で体調を整えましょう

13:30~14:30 (有料) 講師: 看護師 宮本 よしか 先生



シニアステーション田園調布 4月のプログラム

		月	火	水	木	金	土	日		
				1	2	3	4	5		
広間	和	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		¥10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日		
				11:10~11:50 椅子太極拳	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 特許Ex(姿勢改良)	11:10~11:50 椅子ヨガ			
				★13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹カルチャー ★	¥13:15~14:15 ヨガサイズ	13:00~16:00 憩いの時間			
				★14:50~16:00 脳トレカードゲーム	¥15:30~16:30 健幸体操	★14:30~15:30 ポッチャ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪			
				マッサージ						
		6	7	8	9	10	11	12		
広間	和	10:00~10:40 椅子太極拳	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	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日		
		11:00~11:40 椅子ヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ココモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ				¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
		13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	¥13:30~14:30 音読	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル ★	¥13:15~14:15 ヨガサイズ			13:00~16:00 憩いの時間	
		14:50~15:30 脳トレ体操			14:50~15:30 椅子ヨガ	14:50~15:30 椅子太極拳	14:50~15:30 エルダー体操			
				ラミーキューブ 9:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30			
		13	14	15	16	17	18	19		
広間	和	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日		
		★10:50~11:50 モルック	¥10:50~11:50 健幸体操	¥11:10~12:10 特別 スパゴールド	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 特許Ex(姿勢改良)	11:10~11:50 椅子ヨガ			
		13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	★13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹ホビー ★	¥13:15~14:15 ヨガサイズ			13:00~16:00 憩いの時間	
		14:50~15:30 脳トレ体操			★14:50~16:00 脳トレカードゲーム	¥15:30~16:30 健幸体操	14:30~15:30 カードゲーム			
						マッサージ				
		20	21	22	23	24	25	26		
広間	和	10:00~10:40 椅子太極拳	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	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日		
		11:00~11:40 椅子ヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ココモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ				¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
		13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	★13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~14:30 虹トレ ★	¥13:15~14:15 ヨガサイズ			13:00~16:00 憩いの時間	
		14:50~15:30 脳トレ体操			15:10~15:50 椅子ヨガ	14:50~15:30 椅子太極拳	14:50~15:30 エルダー体操			
				¥ ミニゲーム 9:30~ 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	講座 参加申し込み (追記) ◇ ¥マークと ★マークが付いた講座に○印を記入し、申し込みをしてください ◇ 申し込みをキャンセルされる場合は、必ず電話連絡をお願いいたします				
広間	¥10:00~12:00 田園クラフト	10:00~10:40 体幹とバランス	祝日 昭和の日		10:00~10:40 脳トレ体操					
	★13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥10:50~11:50 健幸体操			★10:50~11:50 かおり所長の マットヨガ					
					¥13:30~15:00 ぬり絵				13:30~14:30 虹総会 ★	
						マッサージ				

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