

どいこの坂 2026 5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



気持ちのいい排泄を目指して おなかの保健室

★Poo マスター (排泄ケアプロフェッショナル) より、気持ちのいい排泄についてお話しがあります。

★介護やご自身の排泄に関するお困りごと(お腹が張る・違和感がある)等々ご質問や、お悩みごとを受け付けます

◇予約制 参加 無料

5月20日(水) 13:30~14:30

講師：池上長寿園 特別養護老人ホーム馬込
看護職員：市川 明美

《出張講座》のご案内

配信体操「体幹トレーニング」講師で理学療法士の **天雲大陽** 先生が来館しリアルタイムでレッスンして頂けます 皆様 奮ってご参加ください

◇予約制 参加 無料

5月11日(月)

15:00~15:40



🌸 フラワーアレンジメント 🌸 第1弾

シニア田西 好評の「山ちゃんハナウタ 講座」

5月29日(金) 10:00~11:45

申し込みメ切 5月26日(火)

生花のため、お申し込みメ切以降のキャンセルはできません

◇予約制 材料費 ¥1,500

講師：シニアステーション田園調布西 職員

● いきいき音楽サロン ● 第2弾

ピアノ・バイオリンの生演奏や楽器に触れ合い、歌って楽しく健康に!!

5月29日(金)

14:30~16:00

◇予約制 参加費 ¥300

講師：上條 直子 先生
(音楽療法士)



5月の虹 フログラム

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るため、参加をお断りする場合もございます

5月7日(木) 虹 カルチャー 「賢い消費者になる講座」 最近の悪質商法についてお話し

◇ 講師：東京都 消費生活相談員 ◇ 13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名

5月14日(木) 歌 サロン 「Masako's Live」 ケセラセラ 🎵

元気になる 歌とトークをお届けします! 日本の歌以外に英語の曲も、みんなで楽しみましょう

◇ 講師：森田 匡子 さん ◇ 13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名

5月21日(木) 虹 サロン 「♪音楽 旅気分♪」

2週続きで音楽の催しです サキソフーンとピアノの演奏に乗せて世界旅行を味わいましょう

◇ 講師：メロディークルーズ の皆さん ◇ 13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名

5月28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 25名



シニアステーション田園調布 5月のプログラム

		参加申し込み方法				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		金	土	日
		◇ ¥マークと ★マークが付いた講座は○印で囲み,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				田園調布		1	2	3
広間		月	火	水	木	金	土	日		
		4	5	6	7	8	9	10		
広間	和				10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 養生太極拳	休館日	
					¥10:50~11:50 体幹トレーニング	10:50~11:50 楽しい唄広場	¥10:50~11:50 体幹とバランス	10:50~11:50 楽しい唄広場		¥11:10~12:10 健幸体操
					13:30~14:30 消費者センター★	¥13:15~14:15 ヴァンダイザ	¥13:15~14:15 ヴァンダイザ	13:00~16:00 憩いの時間		13:00~16:00 憩いの時間
					¥15:00~16:00 健幸体操	14:50~15:30 エルダー体操	14:50~15:30 エルダー体操	14:00~15:30 カラオケ♪		14:00~15:30 カラオケ♪
		11	12	13	14	15	16	17	休館日	
広間	和	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	¥9:30~10:30 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳			
		11:00~11:40 椅子ヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ロコモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ	¥10:50~11:50 きらきらEX	¥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 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹サロン★	¥13:15~14:15 ヴァンダイザ	13:00~16:00 憩いの時間			
		★15:00~15:40 リアルレッスン		★14:50~16:00 脳トレカードゲーム	14:50~15:30 エルダー体操	14:30~15:30 カードゲーム	14:00~15:30 カラオケ♪			
		18	19	20	21	22	23	24	休館日	
広間	和	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:00 養生太極拳			
		11:00~11:40 椅子ヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	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 モルック	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 おなかの保健室	13:30~14:30 音楽旅気分★	¥13:15~14:15 ヴァンダイザ	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	¥15:00~16:00 健幸体操	14:50~15:30 エルダー体操	14:00~15:30 カラオケ♪			
		25	26	27	28	29	30	31	休館日	
広間	和	¥10:00~12:00 田園クラフト	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	¥10:00~11:45 フラワーアレンジメント	10:00~10:40 椅子太極拳			
		★13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ロコモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ	13:30~14:10 椅子ヨガ	11:10~11:50 椅子ヨガ			
			¥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★	¥14:30~16:00 いきいき音楽サロン	13:00~16:00 憩いの時間			
				15:10~15:50 椅子ヨガ	14:50~15:30 エルダー体操		14:00~15:30 カラオケ♪			
				田園パズル習字10:00~ミキキューブ9:30~	スマホ相談 9:30~15:00					

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