

どいこの坂 2026年 7月

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN

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

シニアステーション
田園調布 HPはこちら



《おなかの保健室》

「おなか スッキリ」腸トレ講座
～今日からできるおなかの健康づくり～
ミニ講座 ツボ押し 体操 個別相談

7月1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

自転車も 2026年4月1日 より 交通反則通告制度 開始

★6月 台風の影響で延期となった交通反則
通告制度の説明会を行います

◇予約制 ◇参加 無料

7月8日(水) 10:00～10:40

講師:田園調布警察署

「ゼンタングル 体験会」

7月8日(水) 13:30～15:30

絵心がなくても描ける! リハビリや
メンタルセラピーにも効果的

◇予約制 ◇参加 無料

◇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)



「山ピーのカラーサンドテラリウム」

7月31日(金) 10:00～11:45

参加費¥1500

講師:シニアステーション
田園調布西 職員

お申し込みメ切 7月28日(火) ※画像はイメージ

※お申し込みメ切後のキャンセルはできません



「高齢者漫談&終活勉強会」

漫談とお口の健康体操 & 今より
豊かに生きるための終活のお話し
7月30日(木) 13:30～15:30

講師:一社)こころの杖

中村 ひでゆき氏 三上 真弥氏

★「音読」 7月15日(水) 13:30～14:30

講師:鳴海 有希子 先生 参加費 ¥300

★「スマホ相談会」 7月23日(木) 9:30～12:00

東京都在住の方 30分間の無料相談 ◆事前予約制◆

★「シニアクラフト」 7月28日(火) 13:30～15:30

講師:シニア田調 職員 参加費 ¥100

7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るため、参加をお断りする場合がございます

7月2日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」

講師:黒田 育美 先生 13:30～14:30

テーマ「食しポにチャレンジ」

(有料・会員無料) 定員 25名



7月9日(木) 虹カルチャー 「ゆかたの着付け講座」 今回は、帯の締め方を覚えましょう

講師:柳堀 みさお 先生 ◇13:30～14:30 (有料・会員無料) 定員 20名 (帯持参う)

7月16日(木) 虹サロン 「毎年恒例 虹の落語独演会」

口演:真打 桂文ぶん 師匠

13:30～14:30 (無料) 定員 25名



7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 25名



シニアステーション田園調布7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		1	2	3	4	5	休館日
広間				¥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	10:00~10:40 椅子太極拳		
				¥11:10~12:10 ズンパゴールド	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 きらきらEX	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ		
				★13:30~14:30 おなかの保健室	13:30~14:30 グオイス&スマイル★	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:00~16:00 憩いの時間		
				14:50~16:00 脳トレカードゲーム	14:50~15:50 健幸体操	14:50~15:30 脳トレ体操	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和		14:30~15:30 おなかの保健室相談		マッサージ					
		6	7	8	9	10	11	12	
広間		10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	★10:00~10:40 自転車 新ルール	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:00 養生太極拳		
		10:50~11:50 ポッチャ	¥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	10:50~11:50 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	★13:30~15:30 ゼンタングル体験会	13:30~14:30 虹 カルチャー★	¥13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間		
		14:50~15:30 脳トレ体操		14:50~15:30 エルダー体操		14:30~15:30 椅子ヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和			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		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	10:00~10:40 椅子太極拳		
		11:00~11:40 椅子太極拳	¥10:50~11:50 健幸体操	¥11:10~12:10 ズンパゴールド	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 きらきらEX	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ		
		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 虹 サロン★	¥13:15~14:15 コグニサイズ	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	¥14:50~15:50 健幸体操	14:50~15:30 エルダー体操	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和					マッサージ				
		20	21	22	23	24	25	26	
広間			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 いきいき音楽サロン	¥10:00~11:00 養生太極拳		
			¥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		11:10~11:50 椅子ヨガ		
			¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 トレ★	¥13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間		
				14:50~15:30 椅子ヨガ	14:50~15:30 エルダー体操	14:30~15:30 モルック	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和			田園ペン習字10:00~ ラミーキューブ9:30~	スマホ相談会★ 9:30~12:00	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30			
		27	28	29	30	31	● 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 		
広間		¥10:00~11:45 田調クラフト	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:45 山ピーのカラーサンドテラリウム			
		13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:30 エルダー体操	10:50~11:30 体幹とバランス	¥13:15~14:15 コグニサイズ			
和			¥13:30~15:30 シニアクラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	★13:30~15:30 「高齢者漫談&終活勉強会」	14:30~15:30 ポッチャ			

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