

どいこの坂 2026年 8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



・高齢者 との 交通安全集会 ・

(1) 警察官による
交通安全講話



(2) 交通安全
DVD上映

【桂 宮治と一緒に考える
お出かけ時の交通安全】



(3) 慶応義塾大学

落語 研究会による
落語 口演 (2席)

参加された方
全員に**反射材**を
プレゼントします♪

大田区都市基盤管理課
交通安全
自転車総合計画担当



日時: 8月10日(月)

14:00~16:00 参加費 無料

★8月 以下の講座の日程が変わっております
参加される方はご注意ください

「養生太極拳」 8月15日(土) 10:00~11:00

「ゆっぴりガッチリ」 8月22日(土) 10:45~12:00

「健幸体操」 8月11日(火)は**祝日**のため
8月13日(木) 14:50~15:50
に移動します

「山ピー」のフラワーアレンジ

スワッグ(花束の壁飾り)作り

8月29日(土) 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 **8月27日(木)**

※お申し込みメ切後の**キャンセル**はできません



○ かおり所長のマツトヨガ ○

当館所長による本格的なヨガ

8月27日(木) 14:50~15:50

◇ 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



8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もございます

8月 6日(木) 虹 「齋藤早苗 うたごえ教室」

♪ 楽しく歌って お口の周りの筋肉を鍛えましょう♪

講師: 齋藤 早苗 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名

8月 13日(木) 虹 ヘルス 「ゆび ヨガ」

手のひらは体中のツボに繋がっています

講師: 看護師 宮本 よしか 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名



8月 20日(木) 虹 体力測定会 + 地域包括支援センター出張相談会・見守りキーホルダー登録会
今回は「山王リハビリクリニック」さんのご指導のもと体力測定を行い、

13:30~14:30 (無料) 定員 25名 その後、測定値の講話もさせていただきます



8月 27日(木) 虹 トレ [ピンポイントで筋肉を強くする体操を!]

講師: 栗山 和之 さん 13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 20名

