

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 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、測定値の講話もしていただきます



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



シニアステーション田園調布 8月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
広間	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		シニアステーション 田園調布 の情報は、ホームページからご覧いただけます。 スマホにQRコードをかざしてご覧ください 		● 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 		1 10:00～10:40 椅子太極拳 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	2
和								
広間	3	4	5	6	7	8	9	
	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 体幹とバランス	¥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	¥11:10～12:10 ズンバゴールド	¥10:50～11:50 体幹トレーニング	¥10:50～11:50 きらきらEX	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	13:30～14:30 虹 うたごえ教室★	¥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	♪カラオケ♪ 14:00～15:30			
和					マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30		
広間	10	11	12	13	14	15	16	
	10:00～10:40 椅子ヨガ	祝日 山の日	10:00～10:40 脳トレ体操	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		
	11:00～11:40 椅子太極拳		¥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 モルック	11:10～11:50 椅子ヨガ		
	14:00～16:00 高齢者との交通安全集会★		¥13:30～14:20 エアロビ	13:30～14:30 虹 ヘルス★	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
和			14:50～15:30 椅子ヨガ	14:50～15:50 健幸体操	14:50～15:30 エルダー体操	♪カラオケ♪ 14:00～15:30		
			ラミーキューブ 9:30～11:30					
広間	17	18	19	20	21	22	23	
	10:10～10:40 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 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	¥11:10～12:10 ズンバゴールド	¥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 体力測定★	¥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	14:30～15:30 ポッチャ	♪カラオケ♪ 14:00～15:30			
和					マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30		
広間	31	24	25	26	27	28	29	
	¥10:00～11:45 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	¥10:00～11:30 いきいき音楽サロン	¥10:00～11:45 山ピーのフラワーアレンジスワッグ作り		
	11:00～11:40 椅子太極拳	¥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				
	13:30～15:30 俳句を楽しむ会	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 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
	15:10～15:50 椅子ヨガ		★14:50～15:50 かおり所長のマツヨカ	14:30～15:30 モルック	♪カラオケ♪ 14:00～15:30			
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		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