

どいこの坂 2026年 9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

敬老の日を健やかに迎えられ 心よりお慶び申し上げます。

敬老ウィークのご案内 9月7日(月)～19日(土)

日々ご利用いただいている皆様にささやかなプレゼントを用意しました。 但し、数に限りがありますことをご了承ください

《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～

- ・ゲームで学ぶ腸トレのコツ!
- ・体操 ※別室にて個別相談にも…

9月2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

●ぬり絵 教室●

6月以来、当館ではことし3回目のぬり絵の会です
お手本を参考にして下書きに色鉛筆で彩色します

9月11日(金) 10:00～11:30

参加費 **¥300**

講師:村上 和美 先生
(テキストスタイル デザイナー)



スマートフォン相談会

都内在住 60才以上の方

1人30分の
個別 相談

9月24日(木) 13:30～15:00

◆ 予約制 (先着順 6名) ◆ 無料

※ ご自分のスマホをご持参ください

「山ピーのフラワーアレンジ」

生花による フラワーアレンジメント 作り

9月29日(火) 13:30～15:45

参加費 ¥1,500 (お花代)

講師:シニア田園調布西 職員

お申し込みメ切 **9月26日(土)** ※画像はイメージです
生花の為、お申し込みメ切後のキャンセルはできません



9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

9月3日(木) 虹 ホビー

♪水引きでオリジナルブックマーカーを作ろう♪

講師:シニア田調 職員 **13:30～14:30 (有料・会員無料) 定員 15名**



9月10日(木) 虹 カルチャー ★1部 「琵琶を知る」

出演:琵琶・中山 誠也 さん 尺八・飯田 帆盟 さん **13:30～14:30**

★2部 虹 クラブ 「敬老 お楽しみ会」 **14:50～15:50 (無料) 定員 25名**



9月17日(木) 虹 サロン 敬老 恒例 イベント「マコさんのマジックショー」

出演:石田 雅子 さん **13:30～14:30 (無料) 定員 25名**



9月24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**

