

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」 琵琶法師から現在まで

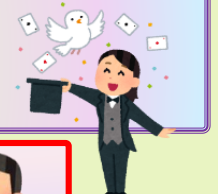
出演:琵琶・中山 誠也 さん 尺八・飯田 帆盟 さん **13:30～14:30**

★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**



シニアステーション田園調布 9月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	● 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 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 ¥13:30~15:30 書道の部屋	2 ¥10:00~11:00 ヨーガ ¥11:10~12:10 ズンバゴールド 13:30~14:30 おなかの保健室 14:50~16:00 脳トレカードゲーム 14:30~15:30 おなかの保健室相談	3 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 ホビー ★ 14:50~15:50 健幸体操	4 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 きらきらEX ¥13:15~14:15 コグニサイズ 14:50~15:30 脳トレ体操 マッサージ	5 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♪	6 休館日
広間							
和							
	7 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 椅子太極拳 13:30~14:30 カムカム体操 14:50~15:30 脳トレ体操	8 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 ¥13:30~15:30 書道の部屋	9 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:50~11:50 ロコモン体操 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~15:30 椅子ヨガ ラミーキューブ 9:30~11:30	10 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 リズムdeステップ 13:30~15:50 ★ 虹 カルチャー 1部 薩摩琵琶 2部 お楽しみ	11 ¥10:00~11:30 ぬり絵 教室 ¥13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:30 モルック	12 ¥10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 14:00~15:30 ♪カラオケ♪ ラミーキューブ 13:30~15:30	13 休館日
広間							
和							
	14 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 椅子太極拳 13:30~14:30 カムカム体操 14:50~15:30 脳トレ体操	15 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 ¥13:30~15:30 書道の部屋	16 ¥10:00~11:00 ヨーガ ¥11:10~12:10 ズンバゴールド 13:30~14:30 楽しい唄広場 14:50~16:00 脳トレカードゲーム	17 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン ★ 14:50~15:50 健幸体操	18 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 きらきらEX ¥13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:30 脳トレ体操 マッサージ	19 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♪	20 休館日
広間							
和							
	21 祝日 (休館日)	22 祝日 (休館日)	23 祝日 (休館日)	24 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 リズムdeステップ 13:30~14:30 虹 トレ ★ 14:50~15:30 エルダー体操 スマホ相談会 13:30~15:00	25 ¥10:00~11:30 いきいき 音楽サロン ¥13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:30 ボッチャ マッサージ	26 ¥10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 14:00~15:30 ♪カラオケ♪ ラミーキューブ 13:30~15:30	27 休館日
広間							
和							
	28 ¥10:00~11:45 田調クラフト ★13:30~15:30 俳句を楽しむ会	29 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 ¥13:30~15:45 山ピーの フラワーアレンジ	30 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:50~11:50 ロコモン体操 ★13:30~15:00 英語で脳トレ 15:10~15:50 椅子ヨガ 田園ペン習字10:00~ラミーキューブ 9:30~	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 
広間							
和							

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