

どいこの坂 2026年 1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



HAPPY NEW YEAR

一月の【特別講座】

① 音読 1月16日(金)

講師:鳴海 有紀子 先生



② 塗り絵 1月19日(月)

講師:村上 和美 先生



◆予約制 ◆有料 ¥300

【1月講座のご案内】

新年一月はプログラムの内容が変わります！

① 7日(水) 13:30~ モルック

② 21日(水) 13:30~ ボッチャ

③ 27日(火) 13:30~ 田園クラフト

①・②は無料講座です ③のクラフトは「水引き」で今回より 参加費¥100となります！ ご了承ください

かおり所長のマットヨガ

当館所長による 本格ヨガを体感しましょう

講師: 地域包括支援センター田園調布

所長 藤平 かおり

1月 30日 (金) 14:30~15:30

◆予約制 ◆無料



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

1月 29日(木)

9:30~12:00 / 13:30~16:00

◆予約制 ◆無料 ※スマホをご持参ください

1月の虹 プログラム

虹プログラムに参加を希望する方は、事前予約を願いします
内容によって 定員があり、入館をお断りする場合もあります

1月 8日(木) 虹 ホビー 「干支の切り絵にチャレンジ！」

今年は 午年！ ちょっと太めの馬の切り絵工作にチャレンジしてみませんか??

講師:シニア 職員 13:30~15:30 (有料・会員無料)

※ ヴォイス&スマイルは、1月休講します ※



1月 15日(木) 虹 サロン ♪ 尺八 独演会 ♪

今年は新しい尺八奏者をお迎えして新年を寿ぎたいと思います ご期待ください

演奏:飯田 帆盟 さん 13:30~14:30 (無料)



1月 22日(木) 虹 ヘルス 手指は、身体全体のツボ

皆さま好評の「指ヨガ」 今回はスペシャルで一時間版

講師:宮本 よしか 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料)



1月 29日(木) 虹 トレ ピンポイントで筋肉を強くする！

講師:栗山 和之 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料)



QRコードで
ホームページ
に接続



シニアステーション田園調布 1月 のプログラム

【来館についてのお願い】

依然としてコロナの脅威
は収まっておりません。
入館時におかれましては、
引き続き手指消毒・マスク
着用をお願いいたします。

緊急時の避難の為、
各自くつ袋をご用意
いただき、
講座場所にご持参
いただきます。

木	金	土	日
1	2	3	4

年始休館

E → 午

1/1～1/3



休館日

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
広間	¥ 10:00～11:30 シニア朗読 (満)	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	¥ 10:00～11:00 ヨーガ	10:00～10:40 椅子太極拳
	¥ 13:00～14:00 リラックスヨガ	¥ 10:50～11:50 健幸体操	¥ 10:50～11:50 ロコモン体操	¥ 10:50～11:50 姿勢改良	11:10～11:50 エルダーワーク	¥ 10:45～12:00 ゆっくりガッチャリ
	14:50～15:30 脳トレ体操	13:30～15:30 書道の部屋	13:30～14:30 モルック	13:30～15:30 虹ホビー	¥ 13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪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	ラミーキューブ 13:30～15:30
12	13	14	15	16	17	18
広間	祝日 		10:00～10:40 体幹とバランス	10:00～10:40 椅子ヨガ	10:00～10:40 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス
			¥ 10:50～11:50 健幸体操	¥ 10:45～12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50～11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50～11:50 健幸体操
			¥ 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	13:30～15:00 楽しい唄広場	13:30～14:30 虹サロン	¥ 13:15～14:15 コグニサイズ
和			15:15～15:55 椅子太極拳	15:00～16:00 椅子ヨガ	¥ 14:30～15:30 音読	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30
19	20	21	22	23	24	25
広間	¥ 10:00～11:30 シニア朗読 (満)	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	¥ 10:00～11:00 ヨーガ	10:00～10:40 椅子太極拳
	¥ 13:30～15:00 ぬり絵	¥ 10:50～11:50 健幸体操	¥ 10:50～11:50 ロコモン体操	¥ 10:50～11:50 姿勢改良	11:10～11:50 エルダーワーク	¥ 10:45～12:00 ゆっくりガッチャリ
		13:30～15:30 書道の部屋 (満)	13:30～14:30 ボッチャ	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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30
和		¥ 田園ペン習字 10:00～	ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30
26	27	28	29	30	31	##
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 椅子ヨガ	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 リラックスヨガ	¥ 10:50～11:50 健幸体操	¥ 10:45～12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50～11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50～11:50 健幸体操	11:10～11:50 椅子ヨガ
	13:30～15:30 俳句を楽しむ会	13:30～15:30 田園クラフト	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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30
和				15:00～15:40 エルダーワーク	14:30～15:30 かおり所長の マットヨガ	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

満 マーク以外は参加可能です