

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】

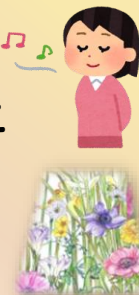
① 音読 1月16日(金)

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

かおり所長のマツヨガ

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月29日(木)

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

1人30分の
個別相談

◆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、事前予約を願います
内容によって 定員があり、入館をお断りする場合があります

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 緊急時の避難の為、
は収まっておりません。 各自くつ袋をご用意
入館時におかれましては、 いただき、
引き続き手指消毒・マスク 講座場所にご持参
着用をお願いいたします。 いただいてます。

木	金	土	日
1	2	3	4
<h1>年始休館</h1> <h2>巳 → 午</h2> <h3>1/1~1/3</h3> 			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) ￥ 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操	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 (満)	10:00~10:40 脳トレ体操 ￥ 10:50~11:50 口コモン体操 13:30~14:30 モルック 14:50~16:00 椅子ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ￥ 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~15:30 虹 ホビー	￥ 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 ￥ 13:15~14:15 ヨガサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操	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 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
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  成人の日	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 (満)	10:00~10:40 椅子ヨガ ￥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 楽しい唄広場 15:15~15:55 椅子太極拳	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 15:00~16:00 椅子ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ￥ 10:50~11:50 健幸体操 ￥ 13:15~14:15 ヨガサイズ ￥ 14:30~15:30 音 読	￥ 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 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
和							
	19	20	21	22	23	24	25
広間	￥ 10:00~11:30 シニア朗読 (満) ￥ 13:30~15:00 ぬり絵	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 (満)	10:00~10:40 脳トレ体操 ￥ 10:50~11:50 口コモン体操 13:30~14:30 ポッチャ 14:50~16:00 脳トレカードゲーム	10:00~10:40 体幹とバランス ￥ 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~14:30 虹 ヘルス 15:00~16:00 椅子太極拳	￥ 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 ￥ 13:15~14:15 ヨガサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操	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 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
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 ￥ 10:50~11:50 リラックスヨガ 13:30~15:30 俳句を楽しむ会	10:00~10:40 体幹とバランス ￥ 10:50~11:50 健幸体操 ￥ 13:30~15:30 田園クラフト	10:00~10:40 椅子ヨガ ￥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 英語で脳トレ	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 トレ 15:00~15:40 エルダー体操	10:00~10:40 体幹とバランス ￥ 10:50~11:50 健幸体操 ￥ 13:15~14:15 ヨガサイズ 14:30~15:30 かおり所長の マットヨガ	￥ 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 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
和				スマホ相談会	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