

どいこの坂 2025 4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



4月 新しく 始まる講座の紹介 《有料講座 ※印は無料講座》

● 一歩先の健康プロジェクト

4月2日(水) 13:30~ 参加費:¥300

講演: 総合予防医療クリニック

田園調布 長田整形外科 & Green Health

元気で健やかな日常生活のために

最新医学で適切な知識とセルフケアを身につけましょう!

今回は“腰痛”秘密の初耳ケア法をお伝えします。

● 体幹トレーニング

4月3日(木) 10:50~ 参加費:¥300

講師: 田中 みほ先生

テンポよくリズムをとりながら

柔軟体操を行い、

「美しく強い体」をつくります。



● ぬり絵 教室

※ お試し講座



4月14日(月) 13:30~

講師: 村上 和美先生 (テキスタイルデザイナー)

お手本を参考にして下書きに色鉛筆で彩色する

色鉛筆を重ねてどんな色になるか考えることによる脳トレ

集中することで自律神経やストレス緩和になります

● 音読

※ お試し講座



4月4日(金) 10:30~

喉をきたえる ボイトレ 教室

講師: 鳴海 有希子先生

腹式呼吸で体操をしながら声を出し、

言いにくい文章で活舌を向上させて、

脳に刺激を与え誤嚥の予防に。

○ シニアクラフト ○

額縁 アクセサリー

4月22日(火)

13:30~15:30 参加 無料



○ モルック ゲーム ○

4月 9日(水)

10:50~11:50

参加 無料

○ ポッチャ ゲーム ○

4月 16日(水)

13:30~14:30

事前予約をお願いします

4月(新年度)になり、プログラムを一部改変いたしました。

新しい講座や、講座の名称が変わったもの、曜日や開始時間が変わったりと、ご利用者様

には何かとご不便をおかけ致しますが、ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます

4月の虹プログラム

4月3日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 新たなスタート「自分の声や話し方の特徴を知ろう」

講師: 黒田 育美先生 13:30~14:30 (有料)

4月10日(木) 虹サロン いきいき シニアメイク 教室

講師: NPO法人 ソシオキュアアンドケアサポート 光江 弘恵先生

定員 20名 13:30~14:30 (有料) + メイク材料代: 400円



虹クラブ 新年度会員

絶賛 募集中!

詳しくは、
シニア受付窓口で

4月17日(木) 虹ホビー ペーパークラフト 「鯉のぼり」

講師: シニアステーション職員

定員 20名 13:30~15:30 (無料) 締切日 4/10



4月24日(木)

虹トシ 13:30~14:30

講師: 栗山和之先生

ピンポイントで筋肉を強くする!