

# 2025年 1月 どれこの坂

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



## ● 地域コミュニティ ● MY 講座

### 第三弾・「介護・認知症」(全三回) フレイル予防「実践編」

・フレイル予防のためにはどのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説し、さらに介護が必要になった場合の費用や備えについて考える。

講師: 明治安田生命  
選任講師

☆無料

1月15日(水)  
14:00~15:10



## 英語で脳トレ トレーニング

フレイル予防に、英会話をしてみませんか  
参加者がお互いで自己紹介をしながら英語を手段として“脳”力を高めていきます

トレーナー(講師): KC八幡さん

日時: 1月29日(水)

13:30~15:00 参加費: 無料



## シニアクラフト 「干支を作る」

ちょっとカワイイへびの  
ペーパークラフトです

日時: 1月7日(火)

15:00~16:00 材料費: ¥100



## スマホ相談会 都内在住 60歳以上の方

日時: 1月23日(木) 9:30~12:00/13:30~16:30

☆事前予約制 ☆先着順 ☆無料

## 1月の虹プログラム

### 1月9日(木) Voice&Smile 「新年特別講座 東海林のりさんトークショー」

『現場の東海林です!』の名セリフでおなじみ! リポーター歴60年以上の  
東海林のり子(90歳)さんをお迎えします!

講師: 黒田 育美さん ゲスト: 東海林 のり子さん

14:00~15:00 (有料) (抽選) 定員 30名



### 1月16日(木) 虹カルチャー 「手軽に作れる テーブル花」

講師: 須山 雅代さん

14:00~15:00 (有料) + 材料費 ¥300 定員 20名



### 1月23日(木) 虹サロン 「尺八の演奏会」 お正月コンサート

演奏: ブルース ヒューバナーさん

14:00~15:00 (無料) 応募締切 1月16日 (抽選) 定員 30名



### 1月30日(木) 虹トレ (ピンポイントで筋肉を強くする体操) 講師: 栗山 和之 先生

14:00~15:00 (有料) 定員 20名

シニアステーション田園調布 1月 のプログラム

講座 参加申込に関して

特別講座や、虹クラブ関連の申込は定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりましたが、今後「抽選」と明記しているもののみ結果を後日、ご連絡いたします

		水 1	木 2	金 3	土 4	日 5		
		 <p><b>年始 休館</b> <b>HAPPY NEW YEAR</b> 今年もよろしくお願ひします</p>				9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆつくりガッチリ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	休館日	
		6	7	8	9	10	11	12
広間	※ 9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	※9:15~10:15 気功太極拳	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日	
	13:30~14:30 カムカム体操	※10:30~11:30 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:30 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ		
	15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
和	田園書道 13:00~	15:00~16:00 シニアクラフト	15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
		13	14	15	16	17	18	19
広間	<b>祝日</b> 成人おめでとう 	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日	
		※10:30~11:30 健幸体操	※10:45~11:45 ロコモ体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆつくりガッチリ		
		※13:30~15:30 硯の会	14:00~15:10 MY講座	14:00~15:00 虹 カル チャー	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		※15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
		20	21	22	23	24	25	26
広間	※ 9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	※9:15~10:15 気功太極拳	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日	
	13:30~14:30 カムカム体操	※10:30~11:30 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:30 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ		
	15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 サロン 抽選 (無料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
和	田園書道 13:00~	15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
		27	28	29	30	31	シニア ステーション 田園調布の情報は、ホームページからもご覧いただけます。 	
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6ヶ月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操		
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	※10:30~11:30 健幸体操	※10:45~11:45 ロコモ体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:45~11:45 姿勢改良	※13:15~14:15 コグニサイズ		
和		※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 英語で脳トレ	14:00~15:00 虹 トレ (有料)	※15:00~16:00 リラックスヨガ			

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。

色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。

※マークは  
有料講座です