

2025年 2月 どのこの坂



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

《特別講座》

口から始める健康講座

おいしく食事、楽しい会話をするための
口の機能維持と誤えん性肺炎を予防
するために、健康運動指導員と一緒に
軽く身体を動かしましょう!

日時 **2月 21日(金)**
14:30~15:30
定員 **20名 (無料)**
講演: 大田区保健所
調布地域健康課



【お知らせ】 祝日の関係で
「硯の会」の開催日を変更
します

日時: 2月10日(月)
9:30~11:30



英語で脳トレ

英語を手段として“脳”力を高める
トレーニング 開催日は

日時: 2月26日(水)
13:30~15:00 参加費: 無料



人気の田園ペン習字

今月(2月)は講師の都合により
中止となります。

次回は3月19日(水)
9:45~11:00 です



2月の虹プログラム

2月 6日(木) Voice&Smil 「名作のセリフにチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」名作の中の「セリフ」を皆さんと一緒に
笑顔でチャレンジしましょう! 講師: 黒田 育美 さん

14:00~15:00 (有料) 定員 25名



2月 13日(木) 虹サロン 「坂本バンド」 バレンタインイブコンサート

演奏: Vo・G 坂本 隆さん Kb 田中 悦子さん Dr 難波 博充さん

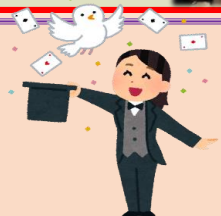
14:00~15:00 (無料) 応募締切 2月 6日 (抽選) 定員 30名



2月 20日(木) 虹カルチャー 「笑える楽しいマジックショー」

講師: 石田 雅子さん

14:00~15:00 (有料) 定員 25名



2月 27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 さん

14:00~15:00 (有料) 定員 20名

シニアステーション田園調布 2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すが、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

お履物をエコバッグに入れていただく理由

講座を受講中に 災害 発生 !!

そんな時、安全に避難していただけるよう

非常口・通用口 へ分散して避難していただきます

その時 混雑や、ガレキで怪我等などされないよう

その場でご自分の履物を付けて...

ご自分の身はご自分が守る!

		月	火	水	木	金	土	日	
		3	4	5	6	7	1	2	
広間	*	9:30~11:30 筆の会	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	*	休館日	
		13:30~14:30 カムカム体操	*10:30~11:30 健幸体操	*10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	*10:45~11:45 姿勢改良			9:30~10:10 脳トレ体操
		15:00~15:40 体幹とバランス	*13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	*13:15~14:15 コグニサイズ			*10:30~11:45 ゆっくりガッチリ
			15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		*15:00~16:00 リラックスヨガ			11:00~11:40 椅子deヨガ
和		田園書道 13:00~				マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
		10	11	12	13	14	15	16	
広間	*	9:30~11:30 硯の会	祝日 建国記念の日 	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	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日	
		13:30~14:30 カムカム体操		*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	*10:30~11:45 ゆっくりガッチリ		
		15:00~15:40 体幹とバランス		13:30~15:30 田調クラフト	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		
				ラミーキューブ 9:30~11:30		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 カラオケ♪		
和									
		17	18	19	20	21	22	23	
広間	*	9:30~11:30 筆の会	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	9:15~10:15 養生太極拳	休館日	
		14:00~15:30 俳句を楽しむ会	*10:30~11:30 健幸体操	*10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	*10:45~11:45 姿勢改良	11:00~11:40 椅子deヨガ		
			*13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 カルチャー (有料)	*13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
			15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		14:30~15:30 口から始まる健康	14:00~15:30 カラオケ♪		
和		田園書道 13:00~				マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
		24	25	26	27	28	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	*	振替休日 	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			
			*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			
			*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)	*13:15~14:15 コグニサイズ			
和			ラミーキューブ 9:30~11:30			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