

# 2024年 10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

4ヶ月のシリーズで健康増進のための講座のまとめです。

第四弾・女性のための「健康づくり栄養」  
身体の中から美しく！ 秘められた野菜のチカラなど、  
楽しく分かり易く紹介します（この講座は8月に予定していましたが順延となった講座です）

講師：明治安田生命 選任講師

10月29日(火) 14:00～15:10

## 健康講座 誤嚥性肺炎予防講座

最近 おせていませんか？

誤嚥のリスクについてのお話  
自宅でも続けられる嚥下体操  
をご紹介します



講師

グレース訪問看護ステーション城南  
言語聴覚士 渡邊恒一氏

10月7日(月)13:00～14:00

## 10月からの新講座のご案内

第1・3 金曜日 15:00～16:00

・リラックスヨガ 講師：海老沢 真弓 先生  
ヨガマットを使い血液循環を改善する講座

第2・4 金曜日 10:30～11:30

・健幸体操 2 講師：上原 佳枝 先生  
毎週火曜日の体操より負荷の高い講座(上級編)

## 悪質商法の被害にあわない!!

高齢者を狙った詐欺や悪質商法などのトラブル事例を紹介し被害にあわないための対策などをDVD上映を交え分かり易く説明します

- ・DVD上映
- ・消費生活相談員の講話

10月30日(水)14:00～14:50

講演：大田区消費者生活センター 職員

## 10月の虹プログラム

10月3日(木) 虹ヘルス「(株)明治 運動と健康セミナー」

・健康講話 ・正しい歩き方 ほか 健康寿命の秘訣は…

講師：武山 正人 さん 14:00～15:30 (無料) 定員 20名



10月10日(木) Voice & Smil 「第7回 朗読(日本昔話)にチャレンジ」

講師：黒田 育美 先生 14:00～15:00 定員 20名 (有料)

10月17日(木) 虹サロン「JAZZ LIVE」

演者 Vo:星乃 けい さん G:杉山 泰史 さん

14:00～15:00 定員 25名 (無料)

【抽選】 応募×切 10/10 (木)



10月24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 定員 20名 (有料)