

# 2024年 10月 どいこの坂



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)**

# シニアステーション田園調布10月のプログラム

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。  
スマホにQRコード  
をかざし詳細情報を  
ご覧ください。



		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
		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	
		※10:15~11:15 健幸体操	※10:45~11:45 口コモン体操	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		
		※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:30 虹 ヘルス (無料)	※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		※15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
		月	ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ			
		7	8	9	10	11	12	13
広間	※	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨガ	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
		13:00~14:00 嚙下体操	※10:15~11:15 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:45 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	※13:30~15:30 硯の会	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~					ラミーキューブ 13:30~15:30	
		14	15	16	17	18	19	20
広間	休館日		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
	スポーツの日		※10:15~11:15 健幸体操	※10:45~11:45 口コモン体操	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	
			※13:30~14:45 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	
			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	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30			マッサージ		
		21	22	23	24	25	26	27
広間	※	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨガ	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	※10:15~11:15 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:45 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	※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 トレ (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~		田園ペン習字 9:45~11:45		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
		28	29	30	31	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、今後は「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。		
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6カ月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~11:30 シニアクラフト	10:00~10:40 体幹とバランス	11:00~11:40 脳トレ体操			
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	※10:15~11:15 健幸体操	14:00~14:50 悪質商法講座	13:30~15:30 モルックゲーム				
和		14:00~15:10 MY 講座	15:20~16:00 椅子deヨガ					

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります。ご理解下さい。※マークは色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。有料講座です