

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