

# 2025年 3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

【お知らせ】 シニアクラブ 「猫の切り絵」

3月10日(月) 9:30~11:30 参加費:無料



スマホ相談会 《都内在住 60歳以上の方》

日時:3月13日(木) 9:30~12:00/13:30~16:30

★事前予約制 ★先着順 ★無料

《出張講座》のご案内

理学療法士 天雲大陽先生が  
来館!リアルタイムで「体幹と  
バランス」を行います  
皆様 奮ってご参加ください



3月10日(月) 15:00~15:40

新年度(令和7年4月から)プログラム 参加者募集《詳細》

★一年間の講座 ★ 以下、全講座 指導講師による有料講座

- ・筆の会 硯の会改め「書道の部屋」 毎月 3回 開催
- ・「シニア朗読」 毎月 2回 開催
- ・「ペン習字の部屋」 毎月 1回 開催

新しく始まるプログラム

- ・体幹トレーニング 毎月 2回 開催
- ・整形外科医による講座 年間 5回 開催

★六ヶ月間の講座★

- ・健幸体操 毎月4~5回 開催
- ・コグニサイズ 毎月 4回 開催
- ・ゆっくりガッチリ 毎月 4回 開催
- ・ロコモ体操 毎月 2回 開催
- ・リラックスヨガ 毎月 2回 開催
- ・姿勢改良 毎月 2回 開催
- ・ヨーガ 毎月 2回 開催
- ・太極拳 毎月 2回 開催

各講座の開催曜日・時間は、3月中に 別途お知らせ  
します(鋭意計画中です)

各講座に申し込みの方は、シニアステーション田園  
調布受付に申し込み用紙を準備しておりますので、  
お声がけください。

また、お電話での申し込みも受け付けておりますの  
で、電話番号をお間違えのないよう、ご注意の上  
ご連絡ください。 ☎ 03-6715-6900

## 3月の虹プログラム

3月6日(木) Voice&Smil 「春」の詩を楽しむ

今月も、「笑顔で口角を上げて」を皆さん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



3月13日(木) 虹ヘルス 定例「体力測定 + 大人のためのリズムワーク」

8月実施した体力測定の経過観察を行います 続けて、リズムに合わせ頭と体を使って楽しくリフレッシュです

講師:鈴木 優子さん + シニア職員 14:00~15:00 (無料)

3月27日(木) 虹サロン 「虹の感謝祭」

一年間 虹クラブの活動に参加された皆さんと一緒に感謝の集いを行います  
また、ゲストを迎えて、「指ヨガ」を体験していただきます

主催:虹クラブ + ゲスト:看護師・ヨガインストラクター 宮本 よしか さん

14:00~15:30 (無料) 応募締切 3月19日 定員 30名



# シニアステーション田園調布 3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、ガレキで怪我等とされないよう

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!

		土					日								
		1					2								
		9:30~10:10 脳トレ体操					休館日								
		※ 10:30~11:45 ゆっくりガッチリ													
		13:00~16:00 一般利用													
		14:00~15:30 ♪カラオケ♪													
月	火	水	木	金	8		9								
3	4	5	6	7	8		9								
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								
		※ 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									
	13:30~14:30 カムカム体操	※ 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	13:00~16:00 一般利用									
	15:00~15:40 体幹とバランス	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	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		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 シニアクラフト (猫の切り絵)	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	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日								
		※ 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	※ 10:30~11:45 ゆっくりガッチリ									
	13:30~14:30 カムカム体操	※ 13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 ヘルス (無料)	※ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用									
	15:00~15:40 出張レッスン		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♪									
和			スマホ 相談会												
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	祝日  春分の日		9:30~10:10 エルダー体操	※ 9:15~10:15 養生太極拳	休館日							
		※ 10:30~11:30 健幸体操	※ 10:45~11:45 ココモン体操			※ 10:45~11:45 姿勢改良	11:00~11:40 椅子deヨガ								
	13:30~14:30 カムカム体操	※ 13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing			※ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用								
	15:00~15:40 体幹とバランス	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	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30									
24		31		25		26		27		28		29		30	
広間	10:00~ 脳トレ体操	9:30 ~11:30 田調 クラフト	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	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日							
	11:00~ ゲーム		※ 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								
	13:30~ カムカム	14:00 ~15:30 俳句を楽 しむ会	※ 13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 英語で脳トレ	14:00~15:30 虹 サロン (無料)	※ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用								
	15:00~ 体幹と バランス					14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪								
和			田園ペン習字 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。 ※ 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