

どいこの坂 2025年 11月



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

秋の地域健康講座

ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)

ラテンの音楽を中心に世界中のダンスを楽しむフィットネスダンスの講座

**大田区在住 65才以上の
立った姿勢での運動可能な方**

日時: 11月5日(水)

13:30~14:30 参加: 無料

定員: 15名 (応募多数の場合は抽選)

講師: 竹内 淳子 先生

(ERINAダンスアカデミー)

※ 同時開催 ※

見守りキーホルダー登録会



スマートフォン相談会 都内在住 60才以上の方

1人30分の

11月27日(木) 個別相談

9:30~12:00 / 13:30~16:00

◆予約制 ◆無料 ※スマホをご持参ください

11月は祝日の関係で講座の日程が
変動していますので、ご注意ください

・シニア朗読 11月12日(水)・17日(月)

・リラックスヨガ 11月10日(月)・17日(月)

赤字が日にち、実施時間が変更となります

また、書道の高木講師の都合で18日(火)休講

10日(月) 代替日となります

11月の虹プログラム

11月6日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ 「朗読(詩・歌詞)にチャレンジ」

明るく元気な黒田先生と今月も新たなテーマにチャレンジ!!

講師: 黒田 育美 先生 13:30~14:30 (有料)



11月13日(木) 虹 コーラス

♪♪お馴染みのセミプロコーラスグループが

今年も皆様に素敵な唄声をお届けします♪♪

講演: アンサンブルフィオレッティーの皆さん

13:30~14:30 (有料)



11月20日(木) 虹 サロン 「心あたたまる ひびきのとき」

低音の魅力味わう特別な午後

出演: コントラバス 沼田 歩未那 さん ピアノ/チェロ 東 杏子さん

チェロ 桑 年起さん・井上 慎吾さん & 三木 隆二郎さん

13:30~14:30 (無料)



11月27日(木) 虹 トレ ピンポイントで筋肉を強くする!

講師: 栗山 和之 先生 13:30~14:30 (有料)



QRコードで
ホームページ
に接続

