

どいこの坂 2025 12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

● 一歩先の健康プロジェクト ●

いよいよ、シリーズ 最終回！
『人生・ふらつき知らず！

身体の芯から安定！初耳メソッド！』
骨盤&股関節の最新情報・トレーニングで、身体
の安定感を高めて、ふらつき知らずな身体の
極意を身につけましょう！

日時：12月3日(水)

13:30～14:30

参加費：¥300

講演：総合予防医療クリニック

田園調布長田整形外科&Green Health



みんなで「水引き」教室

日時：12月25日(木) 10:00～11:45

初心者様 大歓迎 参加費 100

事前予約をお願いします メ切12月18日(木)



シニア館長のホビー

クラフトテープでXmasリース作り

12月17日(水)

13:30～15:30

◆予約制 ◆有料 200円

講師：シニア田西 竹村 館長



《リアルレッスン》のご案内

東京マルシェの配信体操で
おなじみの理学療法士
古川 正樹 先生が来館！

「椅子コグニサイズ」
を行います。ご参加ください

12月8日(月) 15:00～15:40



12月の虹プログラム

虹プログラムに参加を希望する方は、事前予約をお願いします
内容によって 定員があり、入館をお断りする場合もあります

12月4日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ 「朗読(日本語)にチャレンジ！」

明るく元気な黒田先生とたのしいテーマにチャレンジ！！

講師：黒田 育美 先生 13:30～14:30 (有料・会員無料)

12月11日(木) 虹 ホビー ♪ 布のネックレス ♪

もうすぐクリスマス 🎅 サンタ 🎅 の絵布でネックレスを作ってみませんか

講師：虹クラブ/シニアステーション支援員

13:30～15:30 (有料・会員無料)+材料費 ¥100



12月18日(木) 虹 サロン 「心あたたまる ひびきのとき Vol. 12」

生田流 箏曲 演奏会 日本の伝統楽器「お琴」を味わう特別な午後

演奏：前田 真希 さん 13:30～14:30 (無料)



12月25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・会員無料)



QRコードで
ホームページ
に接続

