

# どいこの坂 2025 4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



## 4月 新しく 始まる講座の紹介 《有料講座 ※印は無料講座》

### ● 一歩先の健康プロジェクト

4月2日(水) 13:30~ 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

元気で健やかな日常生活のために

最新医学で適切な知識とセルフケアを身につけましょう!

今回は“腰痛”秘密の初耳ケア法をお伝えします。

### ● 体幹トレーニング

4月3日(木) 10:50~ 参加費:¥300

講師: 田中 みほ先生

テンポよくリズムをとりながら

柔軟体操を行い、

「美しく強い体」をつくります。



### ● ぬり絵 教室

※ お試し講座

4月14日(月) 13:30~

講師: 村上 和美先生 (テキスタイルデザイナー)

お手本を参考にして下書きに色鉛筆で彩色する

色鉛筆を重ねてどんな色になるか考えることによる脳トレ

集中することで自律神経やストレス緩和になります



### ● 音読

※ お試し講座

4月4日(金) 10:30~

喉をきたえる ボイトレ 教室

講師: 鳴海 有希子先生

腹式呼吸で体操をしながら声を出し、

言いにくい文章で活舌を向上させて、

脳に刺激を与え誤嚥の予防に。



### ○ シニアクラフト ○

額縁 アクセサリー

4月22日(火)

13:30~15:30 参加 無料



### ○ モルック ゲーム ○

4月 9日(水)

10:50~11:50

参加 無料

### ○ ポッチャ ゲーム ○

4月 16日(水)

13:30~14:30

事前予約をお願いします

4月(新年度)になり、プログラムを一部改変いたしました。

新しい講座や、講座の名称が変わったもの、曜日や開始時間が変わったりと、ご利用者様

には何かとご不便をおかけ致しますが、ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます

## 4月の虹プログラム

4月3日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 新たなスタート「自分の声や話し方の特徴を知ろう」

講師: 黒田 育美先生 13:30~14:30 (有料)

4月10日(木) 虹サロン いきいき シニアメイク 教室

講師: NPO法人 ソシオキュアアンドケアサポート 光江 弘恵先生

定員 20名 13:30~14:30 (有料) + メイク材料代: 400円



虹クラブ 新年度会員

絶賛 募集中!

詳しくは、  
シニア受付窓口で

4月17日(木) 虹ホビー ペーパークラフト 「鯉のぼり」

講師: シニアステーション職員

定員 20名 13:30~15:30 (無料) 締切日 4/10



4月24日(木)

虹トレ 13:30~14:30

講師: 栗山和之先生

ピンポイントで筋肉を強くする!

シニアステーション田園調布 4月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
広間	卯月	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:30~11:30 音読	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
		¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ロコモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
和		13:30~15:30 書道の部屋	¥13:30~14:30 一步先の健康/P	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥14:30~15:30 健幸体操 2	13:00~16:00 憩いの時間 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	7	8	9	10	11	12	13
広間	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:50 モルック	¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
和	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 サロン	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
	14	15	16	17	18	19	20
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
	¥10:50~11:50 リラックスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ロコモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
和	13:30~15:00 ぬり絵	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	13:30~15:30 虹 ホビー	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
	21	22	23	24	25	26	27
広間	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
和	14:50~15:30 脳トレ体操	13:30~15:30 シニアクラフト	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 トレ	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
	28	29	30	【講座参加についてのお願い】 入館時におきましては、 引き続き手指消毒・マスク 着用へのご協力をお願い いたします。また、各自 くつ袋をご用意ください。			シニアステーション 田園調布 の情報は、ホームページ からご覧いただけます。 スマホにQRコードを かざし詳細をご覧ください。
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	祝日 昭和の日 	10:00~10:40 脳トレ体操				
和	¥10:50~11:50 リラックスヨガ		¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ				
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会		13:30~15:00 英語で脳トレ				

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。

色枠は、空席があり 参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。

