

どいこの坂 2025 5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



カムカム体操



月曜 LIVE 配信

13:30~14:30

講師：理学療法士の先生



★今月もモルック・ボッチャゲームを皆さん一緒に楽しみましょう★

モルック ゲーム

- ・5月 7日 (水) 13:30~14:30
- ・5月30日 (金) 14:00~15:30



ボッチャ ゲーム

- ・5月 21日 (水) 13:30~14:30

参加 無料
事前予約をお願いします



みんなで歌おう!

「楽しい唄広場」



ポップス
季節の唄 英語の唄
なつかしい唄

水曜日(第2・4)
13:30~15:00

緊急告知 「俳句を楽しむ会」 開始時間が変わります !!

参加者が増えた関係で、十分な講座が行えないため、開始時間を早めます 開始時間は **13時30分** です

5月の虹プログラム

5月 1日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ「豊かな表情から生まれる豊かな声」

講師：黒田 育美 先生 13:30~14:30 (有料)

5月 8日(木) 虹ヘルス「指ヨガ」 + 虹クラブ 会員報告会

好評の「指ヨガ」で元気になりましょう 指ヨガの後、虹クラブのお話を
講師：看護師・ヨガインストラクター 宮本よしかさん 皆さん一緒に。

13:30~15:30 (有料) 定員 25名



5月 15日(木) 虹サロン 毎年恒例 落語 + 二胡の演奏

口演：真打 桂文ぶん 師匠 二胡演奏
定員 25名 13:30~14:30 (無料) 抽選



5月 22日(木) 虹トシ ピンポイントで筋肉を強くする!

13:30~14:30 (有料) 講師：栗山和之 先生