

# 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



## 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

★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



**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

# シニアステーション田園調布 5月 のプログラム

## 【来館についてのお願い】

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。



|    |                                                                                                 | 月                       | 火                      | 水                        | マッサージ                    |                          |  |     |                       |                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------|------------------------|
|    |                                                                                                 | 5                       | 6                      | 7                        | 8                        | 9                        | 10                                                                                  | 11  |                       |                        |
| 広間 | <div>祝日</div>  |                         |                        | 10:00~10:40<br>脳トレ体操     | 10:00~10:40<br>体幹とバランス   | ¥10:00~11:00<br>ヨガ       | ¥10:00~11:00<br>養生太極拳                                                               | 休館日 |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        | ¥10:50~11:50<br>ロコモン体操   | ¥10:50~11:50<br>姿勢改良     | 11:10~11:50<br>エルダー体操    | 11:10~11:50<br>椅子ヨガ                                                                 |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        | 13:30~14:30<br>モルック      | 13:30~15:30<br>虹 ヘルス     | ¥13:15~14:15<br>ヨガニサイズ   | 13:00~16:00<br>憩いの時間                                                                |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        | 14:50~16:00<br>脳トレカードゲーム |                          | 14:30~15:10<br>脳トレ体操     | ♪カラオケ♪<br>14:00~15:30                                                               |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        | ラミーキューブ<br>9:30~11:30    |                          |                          | ラミーキューブ<br>13:30~15:30                                                              |     |                       |                        |
| 和  |                                                                                                 |                         |                        |                          |                          |                          |                                                                                     |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 12                      | 13                     | 14                       | 15                       | 16                       | 17                                                                                  | 18  |                       |                        |
| 広間 |                                                                                                 | 10:00~10:40<br>椅子太極拳    | 10:00~10:40<br>体幹とバランス | 10:00~10:40<br>椅子ヨガ      | 10:00~10:40<br>脳トレ体操     | 10:00~10:40<br>体幹とバランス   | 10:00~10:40<br>椅子太極拳                                                                | 休館日 |                       |                        |
|    |                                                                                                 | ¥10:50~11:50<br>リラックスヨガ | ¥10:50~11:50<br>健幸体操   | ¥10:45~12:00<br>ゆっくりガッチリ | ¥10:50~11:50<br>体幹トレーニング | ¥10:50~11:50<br>健幸体操     | ¥10:45~12:00<br>ゆっくりガッチリ                                                            |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 13:30~14:30<br>カムカム体操   | ¥13:30~15:30<br>書道の部屋  | 13:30~15:00<br>楽しい唄広場    | 13:30~14:30<br>虹 サロン     | ¥13:15~14:15<br>ヨガニサイズ   | 13:00~16:00<br>憩いの時間                                                                |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 14:50~15:30<br>脳トレ体操    |                        | 15:15~15:55<br>椅子太極拳     |                          | 15:00~16:00<br>お楽しみ P    | 14:30~16:00<br>カードゲーム                                                               |     | ♪カラオケ♪<br>14:00~15:30 |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        |                          |                          |                          |                                                                                     |     |                       |                        |
| 和  |                                                                                                 |                         |                        |                          | マッサージ                    |                          |                                                                                     |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 19                      | 20                     | 21                       | 22                       | 23                       | 24                                                                                  | 25  |                       |                        |
| 広間 |                                                                                                 | ¥10:00~11:30<br>シニア朗読   | 10:00~10:40<br>体幹とバランス | 10:00~10:40<br>脳トレ体操     | 10:00~10:40<br>体幹とバランス   | ¥10:00~11:00<br>ヨガ       | ¥10:00~11:00<br>養生太極拳                                                               | 休館日 |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 13:30~14:30<br>カムカム体操   | ¥10:50~11:50<br>健幸体操   | ¥10:50~11:50<br>ロコモン体操   | ¥10:50~11:50<br>姿勢改良     | 11:10~11:50<br>エルダー体操    | 11:10~11:50<br>椅子ヨガ                                                                 |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         | ¥13:30~15:30<br>書道の部屋  | 13:30~14:30<br>ポッチャ      | 13:30~14:30<br>虹 トレ      | ¥13:15~14:15<br>ヨガニサイズ   | 13:00~16:00<br>憩いの時間                                                                |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        | 14:50~15:30<br>脳トレ体操     |                          | 14:50~16:00<br>脳トレカードゲーム | 15:00~16:00<br>お楽しみ P                                                               |     | 14:30~15:10<br>脳トレ体操  | ♪カラオケ♪<br>14:00~15:30  |
|    |                                                                                                 |                         |                        |                          |                          | ラミーキューブ<br>9:30~11:30    | AM スマホ相談会                                                                           |     | マッサージ                 | ラミーキューブ<br>13:30~15:30 |
| 和  |                                                                                                 |                         |                        |                          |                          |                          |                                                                                     |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 26                      | 27                     | 28                       | 29                       | 30                       | 31                                                                                  | 6/1 |                       |                        |
| 広間 |                                                                                                 | ¥9:00~10:30<br>シニア朗読    | 10:00~10:40<br>体幹とバランス | 10:00~10:40<br>椅子ヨガ      | 10:00~10:40<br>脳トレ体操     | 10:00~10:40<br>体幹とバランス   | 10:00~10:40<br>椅子太極拳                                                                | 休館日 |                       |                        |
|    |                                                                                                 | ¥10:50~11:50<br>リラックスヨガ | ¥10:50~11:50<br>健幸体操   | ¥10:45~12:00<br>ゆっくりガッチリ | 10:50~11:30<br>体幹とバランス   | 11:10~11:50<br>エルダー体操    | ¥10:45~12:00<br>ゆっくりガッチリ                                                            |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 | 13:30~15:30<br>俳句を楽しむ会  | ¥13:30~15:30<br>書道の部屋  | 13:30~15:00<br>楽しい唄広場    | 13:30~15:00<br>英語で脳トレ    | 14:00~15:30<br>モルック      | 13:00~16:00<br>憩いの時間                                                                |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        | 15:15~15:55<br>椅子太極拳     |                          |                          | ♪カラオケ♪<br>14:00~15:30                                                               |     |                       |                        |
|    |                                                                                                 |                         |                        |                          |                          |                          |                                                                                     |     |                       |                        |
| 和  |                                                                                                 |                         | ¥田園ペン習字<br>10:00~      |                          |                          |                          |                                                                                     |     |                       |                        |

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。