

# どいこの坂 2025 7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

## ●音読 第2弾

喉をきたえるボイトレ教室

7月18日(金) 14:30~15:30

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、  
言いにくい文章で滑舌を向上させて、  
脳に刺激を与え **誤嚥** の予防に。



**有料講座 参加費 ¥300 事前予約制**

## ●地域コミュニティ● MY講座

★体の中から元気にいきいき血管★

7月22日(火) 14:00 ~ 15:10

- ・心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器
- ・血管が衰え傷つくことで、命に係わる病気にもつながります
- ・血管を元気にきれいに保つ生活をはじめするには

講師：明治安田生命 選任講師

無料講座 事前予約をお願いします

## ●ぬり絵 教室 第2弾

7月29日(火) 13:30~15:00

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します  
色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

**有料講座 参加費 ¥300 事前予約制**

## スマートフォン相談会

都内在住で60才以上の方ならどなたでも

7月24日(木)

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

1人30分の個別相談

参加費：無料 先着予約制

※自身のスマホをご持参下さい。

## 7月の虹プログラム

7月3日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ「聴きやすい声とわかりやすい話し方」

講師：黒田 育美先生 13:30~14:30 (有料)



7月10日(木) 虹ホビー 夏到来「蓮の折り紙」

猛暑が続きますが、涼しげな折り紙を涼しいシニアの広間で  
楽しんで、この夏を乗り切りましょう 講師：シニア職員

13:30~15:30 (有料) 定員 25名



7月17日(木) 虹サロン 田園調布シニアバンド不協和音 夏フェス 2025

今年も本格的暑い夏がやってきましたが、そんな暑さを音楽ライブで  
吹き飛ばしましょう！ 特に男性の利用者様の参加をお待ちしております  
演奏：不協和音の皆さん + フラダンス：伊藤 智子さん 他

・13:30開場 ・14:00開演 ・16:00終了 参加：無料



7月24日(木) 虹トレ 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

