

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(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



シニアステーション田園調布 7月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
広間	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 下のQRコードを かざしてください 	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 健幸体操	¥10:50~11:50 ロコモ体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	
		¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和			14:50~16:00 脳トレカードゲーム	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~16:00 カードゲーム		
			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	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
		¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	¥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	
	13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	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 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		15:15~15:55 椅子ヨガ		14:30~15:30 脳トレ体操		
和						ラミーキューブ 13:30~15:30	
	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 ゆつくりガッチリ	
	13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 モルック	14:00~16:00 虹 サロン	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		14:50~16:00 脳トレカードゲーム		¥14:30~15:30 音読		
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	21	22	23	24	25	26	27
広間	祝日 	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 エルダー体操	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
		¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	¥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	
		特別講座 14:00~15:10 MY 講座	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 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
			15:15~15:55 椅子太極拳	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 脳トレ体操		
和			¥田園ペン習字 10:00~	スマホ相談会 9:30~16:30	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	28	29	30	31	【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。		
広間	¥9:00~10:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~12:00 シニアクラフト (切り絵)	10:00~10:40 体幹とバランス			
	¥10:50~11:50 リラックスヨガ	10:50~11:50 カードゲーム		10:50~11:30 脳トレ体操			
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥13:30~15:30 ぬり絵	13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~15:30 田調クラフト			
和							

プログラムは予告なく **時刻・日程の変更があります** ご理解の上ご理解下さい。

●色の講座は、映像です ¥マークは有料講座です。満マーク以外は参加可能です