

どいこの坂 2025 8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



● 一歩先の健康プロジェクト ●

4月より始まったシリーズ 第3弾

今回は

「首や肩の不調・身体のダルさの原因！」

それは"リンパ"です！

初耳・リンパケアで暑い夏を健やかに！

日時: 8月6日(水)

13:30~14:30

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



・ 高齢者との交通安全集会 ・

(1) 警察官による交通安全講話

(2) 交通安全DVD上映

(3) 慶応義塾大学 落語研究会による
落語(2席)

大田区都市基盤管理課
交通安全

自転車総合計画担当

日時: 8月28日(木)

14:00~16:00



反射材
プレゼント♪



8月の講座についてのお知らせ

- ・「養生太極拳」後藤講師の都合により 8月23日と、30日に実施します
- ・祝日の関係から「リラックスヨガ」は18日PM13:00~と、25日10:50~の実施になります
- ・「俳句を楽しむ会」8月は休講とします

● 10月~ 下期がスタート ●

体操系プログラムの更新を行います
9月の広報誌で詳細をご案内します
ご覧いただき申し込みをしてください

8月の虹プログラム

8月7日(木) 虹「かおり所長のマットヨガ」当館所長による 本格的ヨガを体感しましょう

講師: 地域包括支援センター田園調布 所長 藤平 かおり 14:00~15:00 (有料) 定員 20名



8月14日(木) 虹ヘルス「指ヨガ」+ 定例の「体力測定」

好評につき3回目の「指ヨガ」で夏バテ解消したあと、
定例の体力測定会を行います！

講師: 看護師 宮本 よしか 先生 体力測定: シニア職員

13:30~15:00 (有料) 定員 20名



8月21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

