

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



シニアステーション田園調布 8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



					金	土	日
					1	2	3
広間	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	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 ゆっくりガッチリ	10:50~11:50 口コモン体操	10:50~11:50 体幹トレーニング	10:50~11:50 健幸体操	10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
	13:30~14:30 カムカム体操	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	13:30~14:30 一步先の健康	14:00~15:00 マットヨガ	13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操	14:00~15:30	14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:15~16:00 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30	
					8	9	10
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	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:50 ゆっくりガッチリ	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	
	14:50~15:30 脳トレ体操	13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹ヘルス 指ヨガ + 体力測定	13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
			15:15~15:55 椅子太極拳		14:30~15:10 脳トレ体操	14:00~15:30	
和					マッサージ		
					15	16	17
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 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
	13:00~14:00 リラックスヨガ	10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:50 口コモン体操	10:50~11:50 体幹トレーニング	10:50~11:50 健幸体操	10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
	14:30~15:10 脳トレ体操	13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ボッチャ	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 ♪カラオケ♪	
			14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:00~16:00 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
					22	23	24
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 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~11:00 ヨーガ	10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	13:00~14:00 リラックスヨガ	10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:50 口コモン体操	10:50~11:50 体幹トレーニング	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	14:30~15:10 脳トレ体操	13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ボッチャ	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 ♪カラオケ♪	
			14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:00~16:00 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
					29	30	31
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 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	10:50~11:50 リラックスヨガ	10:50~11:50 健幸体操	10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	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	
	13:30~15:30 田調クラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~15:00 楽しい唄広場	14:00~16:00 高齢者との 交通安全集会	14:00~15:00 モルック	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
			15:15~15:55 椅子太極拳		15:15~15:55 脳トレ体操	14:00~15:30	
和			田園バン習 10:00~11:30				

プログラムは予告なく時刻・日程の変更があります ご理解の上ご了解下さい。

● 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。