

どいこの坂 2026年 10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



ホームページは
こちらから ➡



🎃 ハロウィン クラフト 🎃

10月といえば、ハロウィン!!

切り絵でランプシェードを作しましょう

10月9日(金) 10:00~11:50

参加費 ¥100

講師: シニア職員



～秋の健康講座～ 「**口**から始まる健康生活」
オーラルフレイルについて学びましょう

講師: 東急スポーツシステム 歯科衛生士 志村先生

10月27日(火)

13:30~14:30 参加費 無料



● 音 読 ● 「喉をきたえるボイトレ教室」

腹式呼吸・体操で声を出し、刺激を与え誤嚥の予防に。

講師: 鳴海 有希子 先生

10月21日(水)

13:30~14:30 参加費 ¥300



『シニアクラフト Part1』

10月から2カ月でXmas飾りを作しましょう

細切りの紙を丸めて(クイリング)

10月30日(金) 10:00~11:50

講師: シニア職員 参加費 ¥100



「ゼンタングル」

絵画経験がなくても抽象アートが描ける
リラクゼーションにも効果的

10月19日(月) 10:00~12:00

予約制 参加費 ¥300

持ち物 鉛筆(HB) ボールペン(0.7)

講師: 篠田 美和 先生 (ZenTangle 公式認定講師)



「山ピー」のフラワーアレンジ

生花による フラワーアレンジメント 作り

10月29日(木) 13:30~15:30

参加費 ¥1,500 (お花代)

講師: シニア田園調布西 職員

お申し込みメ切 10月26日(月)

生花の為、お申し込みメ切後の

キャンセルはできません

※ 画像はイメージです



○ かおり所長のマツヨガ ○

当館所長による本格的なヨガ

10月30日(金) 13:30~14:30

◇ 参加費 無料

講師: 地域包括支援センター田園調布

所長 藤平かおり



10月の虹

虹プログラムに参加希望をする方は、事前予約をお願いします
内容により定員があるため、参加をお断りする場合もございます

① 1日(木) 虹 カルチャー「日舞」

「観て動いて知る 日本舞踊」

出演: 市山 扇右雄 さん

13:30~14:30

(有料・会員無料)

定員 25名



③ 15日(木) 虹 サロン

「オカリナ演奏会」

出演: 小田川企画の皆さん

13:30~14:30

(無料)

定員 25名



② 8日(木) 虹 ホビー

トイレットペーパー芯からオシャレな変身

講師: 虹クラブ・シニア職員

13:30~14:30

(有料・会員無料)

定員 15名



④ 22日(木) 虹 トレ

ピンポイントで筋肉を強くする体操!

講師: 栗山 和之 さん

13:30~14:30

(有料・会員無料)

定員 20名



はじめまして地域包括支援センター田園調布です。地域包括支援センターは65歳以上の相談窓口です。地域包括支援センターには社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師または看護師がおります。介護のこと健康のこと家族のことなど色々な相談を受けます。高齢者のよろず相談所です。地域包括支援センターで解決しないことも担当機関と連携しご案内いたします。是非、お気軽にご相談ください。これから毎月シニアステーションの広報誌へコラムを載せます。どうぞよろしくお願いいたします。

大田区地域包括支援センター田園調布
☎ 03-3721-1572