

どいこの坂 2026年 11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



おなかの保健室

「おなかスッキリ腸トレ講座」

～腸を整えて冬を元気に！～ + 快うん体操

11月4日(水) 13:30～14:30

講師：池上長寿園 特別養護老人ホーム馬込

看護職員：市川 明美

「こども も おとな も 元気に歩こう！」

昨年好評だった、元気シニアプロジェクト主催のスタンプラリーを今年も開催します！

期間中、楽しく歩いてスタンプを集めましょう

5つ以上のスタンプを集めた方には、**先着100名様**に景品をプレゼント！

実施期間 11月9日(月)～11月24日(火)

シニアステーション窓口にて用紙を配布しています。

秋の体験会 無料キャンペーン!!

スポーツ・芸術の秋

期間:2026/11/18(水)～11/28(土)

通常1回300円の有料講座の中から該当するプログラムに初めてご参加される方に限り無料で体験いただけます！

- ・どんな内容なのか？・自分にできるかな…？
 - ・先生や参加している人はどんな人達なのかな…？
- この機会に、是非お試しください！

体験講座は、裏面プログラムの赤太線です

『シニアクラフト Part 2』

10月からの2回目でXmas飾りを完成させましょう

(Part 2)が初めての方は 参加費¥100 が必要です

11月13日(金) 10:00～11:50

講師：シニア職員

参加費 無料(一回目に参加された方)



♪ エアロビ ♪

楽しく全身を動かし、有酸素運動しませんか

11月11日(水) 13:30～14:30

講師：北條 彩香 先生 参加費¥300

スマートフォン相談会

都内在住 60才以上の方

11月26日(木) 9:30～12:00

◆ 予約制 (先着順 10名) ◆ 無料

※ ご自分のスマホをご持参ください

1人30分の
個別相談



「山ピーのXmasアレンジ」

11月30日(月) 10:00～11:45

参加費 ¥1,500 〆切 11月24日(火) ※イメージです

※ 生花の為、お申し込み〆切後のキャンセルはできません



11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 5日(木) 虹 voice&smile

「人生を彩る秋のことば～声で紡ぐ秋」

講師：黒田 育美さん

13:30～14:30

(有料・会員無料)

定員 25名



③ 19日(木) 虹 サロン

「心あたまる ひびきのとき」

チェロ 四重奏

出演：大森室内楽愛好会の皆さん

13:30～14:30

(無料) 定員 25名



② 12日(木) 虹 ホビー

Xmas リース 作り

講師：折橋 緑さん

13:30～14:30

(有料・会員無料)

材料費：¥500

定員 20名



④ 26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



「包括コラム」

【災害対策はできていますか】

7月28日には、最大震度7を観測する「令和8年熊本地震」が発生し、大きな被害がありました。また、9月21日には台風25号が関東地方に接近し、各地で大雨や強風となりました。地震や大雨による浸水や土砂災害など、身近な地域でも災害への備えが必要であることを改めて感じる機会となりました。私たちも、いつ災害の当事者になるかわかりません。「わが家の防災チェックBOOK」では日頃の備えや避難行動のポイントなどをわかりやすく紹介しており、区役所、特別出張所で配布しています。また申し込み条件がありますが区では感震ブレーカーや家具転倒防止器具取付事業もおこなっています。この機会に、今一度ご家庭の防災について見直してみよう。

大田区地域包括支援センター田園調布

☎ 03-3721-1572

シニアステーション田園調布11月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
	2	3	4	5	6	7	8	
広間	10:00～10:40 椅子ヨガ	祝日 	¥10:00～11:00 ヨーガ	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	
	11:00～11:40 椅子太極拳		¥11:10～12:10 ズンパゴールド	¥10:50～11:50 体幹トレーニング	¥10:50～11:50 きらきらEX	¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ		
	13:30～14:30 カムカム体操		13:30～14:30 おなかの保健室	13:30～14:30 voice & smile★	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
	14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	14:50～15:50 健幸体操	14:50～15:30 脳トレ体操	14:00～15:30 ♪カラオケ♪		
和					マッサージ			
	9	10	11	12	13	14	15	
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	¥10:00～11:50 シニアクラフト クイリング クリスマスツリー パート -2	¥10:00～11:00 養生太極拳	休館日	
	10:00～10:40 椅子ヨガ	¥10:50～11:50 健幸体操	¥10:50～11:50 ロコモン体操	¥10:50～11:50 リズムdeステップ		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	¥13:30～14:30 エアロビ	13:30～14:30 虹 ホビー★	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
	14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～15:30 椅子ヨガ	14:50～15:50 健幸体操	14:30～15:30 モルック	14:00～15:30 ♪カラオケ♪		
和			ラミーキューブ 9:30～11:30			ラミーキューブ 13:30～15:30		
	16	17	18	19	20	21	22	
広間	¥10:00～11:45 田調クラフト	10:00～10:40 体幹とバランス	¥10:00～11:00 ヨーガ	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	¥11:10～12:10 ズンパゴールド	¥10:50～11:50 体幹トレーニング	¥10:50～11:50 きらきらEX	¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ		
	13:30～14:30 カムカム体操	¥13:30～15:30 書道の部屋	13:30～14:30 楽しい唄広場	13:30～14:30 虹 サロン★	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
	14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	14:50～15:50 健幸体操	14:50～15:30 脳トレ体操	14:00～15:30 ♪カラオケ♪		
和					マッサージ			
	23	24	25	26	27	28	29	
広間	祝日 	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	¥10:00～11:30 いきいき 音楽サロン	¥10:00～11:00 養生太極拳	休館日	
		¥10:50～11:50 健幸体操	¥10:50～11:50 ロコモン体操	¥10:50～11:50 リズムdeステップ		11:10～11:50 椅子ヨガ		
		¥13:30～15:30 書道の部屋	13:30～14:30 ★英語で脳トレ	13:30～14:30 虹 トレ★	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
			14:50～15:30 椅子ヨガ	14:50～15:30 エルダー体操	14:30～15:30 ボッチャ	14:00～15:30 ♪カラオケ♪		
和		田園ペン習字10:00～ ラミーキューブ 9:30～	スマホ相談会 9:30～12:00	マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30			
	30	参加申し込み方法 ¥マークと★マークが付いた講座につき○印を書き込み申し込みをしてください 申し込みをされた講座をキャンセルする場合は、必ず電話連絡をお願いいたします 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コードをかざしてご覧ください  ● お願い ● 個人情報保護の観点から、館内での写真・動画撮影等はご遠慮ください 						
広間	¥10:00～11:45 山ピーの フラワーアレンジ							
	★13:30～15:30 俳句を楽しむ会							
和								

プログラムは予告なく時刻・日程の変更があります ご理解の上ご了解下さい。

● 色の講座は、映像です ¥ マークは有料講座です。★ マークは申し込みが必要です