

# 2026年 2月 どいこの坂

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



## 《お知らせ》

祝日の関係で以下のプログラムの開催曜日・時間の変更がされておりますのでご確認ください

### ・田園ペン習字

2月10日(火)10:00~11:30

### ・リラックスヨガ (2回目)

2月16日(月)13:00~14:00



その他プログラムにおいても、開催曜日や時間の変更を行う場合がありますので

今後の広報誌にご注意、ご注目いただけますよう、よろしくお願い申し上げます

## 《特別講座》

### 口から始める健康講座

おいしく食事、楽しい会話をするための口の機能維持と誤えん性肺炎を予防するために、健康運動指導員と一緒に軽く身体を動かしましょう!!

日時 2月27日(金)

14:30~15:30

定員 20名 (無料)

講演:大田区保健所  
調布地域健康課



## 2月の虹プログラム

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 定員があり、入館をお断りする場合もあります

### 2月 5日(木) Voice&Smil 「江戸小唄にチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」粋な世界の「小唄」を皆さんと一緒に笑顔でチャレンジしましょう! 講師:黒田 育美 さん

13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名



### 2月 12日(木) 虹 サロン 「坂本バンド」 バレンタイン イブニング コンサート

演奏:Vo 坂本 隆さん Kb 田中 悦子さん 他 清水さん・藤原さん

13:30~14:30 (無料) 応募締切 2月 5日 (抽選) 定員 30名



### 2月 19日(木) 虹 サロン 「めくもり オンラインコンサート」 '25.5.3 | 大森赤十字病院 収録

演奏:弦楽合奏団 トリトンチェンバーアンサンブル 企画・製作:大森室内楽愛好会

14:00~15:00 (無料) 定員 25名

### 2月 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)



# シニアステーション田園調布 2月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
広間	<b>★</b> 10:00～11:30 シニア朗読 (満)	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子ヨガ <b>★</b> 10:50～11:50 口コミ体操	10:00～10:40 脳トレ体操 <b>★</b> 10:50～11:50 体幹トレーニング	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子太極拳 <b>★</b> 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	休館日
	13:30～14:30 カムカム体操	<b>★</b> 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	<b>★</b> 13:15～14:30 ゆっくりガッチリ	13:30～14:30 Voice&Smile	<b>★</b> 13:15～14:15 ヨグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	
	14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	15:00～15:40 エルダー体操	14:30～15:10 脳トレ体操		
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		<b>マッサージ</b>		
	9	10	11	12	13	14	15
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 <b>★</b> 10:50～11:50 リラックスヨガ <b>★</b>	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 健幸体操	<b>祝日</b> <b>建国記念の日</b> 	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 姿勢改良	<b>★</b> 10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操	<b>★</b> 10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ	休館日
	13:30～15:30 田調クラフト	<b>★</b> 13:30～15:30 書道の部屋 (満)		13:30～14:30 <b>虹</b> サロン	<b>★</b> 13:15～14:15 ヨグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	
		<b>★</b> 田園パン習字 10:00～11:30		15:00～15:40 エルダー体操	14:30～15:10 楽しい唄広場	ラミーキューブ 13:30～15:30	
和							
	16	17	18	19	20	21	22
広間	<b>★</b> 10:00～11:30 シニア朗読 (満)	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子ヨガ <b>★</b> 10:50～11:50 口コミ体操	10:00～10:40 脳トレ体操 <b>★</b> 10:50～11:50 体幹トレーニング	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子太極拳 <b>★</b> 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	休館日
	<b>★</b> 13:00～14:00 リラックスヨガ	<b>★</b> 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	13:30～14:30 モルック	14:00～15:00 <b>虹</b> サロン	<b>★</b> 13:15～14:15 ヨグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	
	14:30～15:10 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	15:10～15:50 エルダー体操	14:30～15:10 脳トレ体操		
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		<b>マッサージ</b>		
	23	24	25	26	27	28	3/1
広間	<b>祝日</b> 	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 脳トレ体操 <b>★</b> 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	10:00～10:40 体幹とバランス <b>★</b> 10:50～11:50 姿勢改良	<b>★</b> 10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操	<b>★</b> 10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ	休館日
		13:30～15:30 俳句を楽しむ会 (満)	13:30～15:00 英語で脳トレ	13:30～14:30 <b>虹</b> トレ	<b>★</b> 13:15～14:15 ヨグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	
				15:00～15:40 エルダー体操	14:30～15:30 口から始める	ラミーキューブ 13:30～15:30	
和					<b>マッサージ</b>		

## 講座 参加申込に関して

特別講座や、虹クラブ関連の申込は定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりましたが、今後「**抽選**」と明記しているもののみ結果を後日、ご連絡いたします

## お履物をエコバッグに入れていただく理由

講座を受講中に 災害 発生!!  
 そんな時、安全に避難していただけるよう、非常口・通用口へ分散して避難していただきます その時混雑や、ガレキで怪我などされないよう、その場でご自分の履物を付けて.. ご自分の身はご自分が守る! それが一番の理由です

## シニアステーション

田園調布の情報は、ホームページからもご覧いただけます。



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