

# 2026年 2月 どりこの坂

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、よろしくお願ひ申し上げます

## 2月の虹 プログラム

### 2月 5日(木) Voice & Smil 「江戸小嘶にチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」粋な世界の「小嘶」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



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 12日(木) 虹 サロン 「坂本バンド」 バレンタイン イブンコンサート

演奏：Vo 坂本 隆さん Kb 田中 悅子さん 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 「ぬくもり オンライン コンサート」 '25.5.31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	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 <span style="color: red;">満</span>	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
	¥ 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 ゆっくりガッチャリ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	¥ 13:15~14:30 ゆっくりガッチャリ	13:30~14:30 Voice&Smil	13:15~14:15 コグニサイズ	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	（満）	14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:00~15:40 エルダ一体操	14:30~15:10 脳トレ体操	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		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	<b>祝日</b> 	10:00~10:40 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳
	¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操		¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダ一体操	11:10~11:50 椅子ヨガ
	¥ 13:30~15:30 田調クラフト	¥ 13:30~15:30 書道の部屋 <span style="color: red;">満</span>		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 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30
		¥ 田園ペン習字 10:00~11:30		15:00~15:40 エルダ一体操	14:30~15:10 楽しい唄広場	ラミーキューブ 13:30~15:30
16	17	18	19	20	21	22
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 <span style="color: red;">満</span>	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
	¥ 10:50~11:50 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 ゆっくりガッチャリ
	¥ 13:00~14:00 リラックスヨガ	¥ 13:30~15:30 書道の部屋 <span style="color: red;">満</span>	13:30~14:30 モルック	14:00~15:00 虹 サロン	¥ 13:15~14:15 コグニサイズ	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	（満）	14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:10~15:50 エルダ一体操	14:30~15:10 脳トレ体操	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	
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	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	¥ 10:00~11:00 養生太極拳
		¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダ一体操	11:10~11:50 椅子ヨガ
		13:30~15:30 俳句を楽しむ会 <span style="color: red;">満</span>	13:30~15:00 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 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30
				15:00~15:40 エルダ一体操	14:30~15:30 口から始める	ラミーキューブ 13:30~15:30
和				マッサージ		

## 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