

2026年 3月 どれこの坂

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



～ 唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス ～

♪ 歌声サロン ♪

講師：さいとう さなえ 先生

お口のまわりの筋肉を鍛えるには、
うたを歌うことが一番です！

3月24日(火)

13:30～15:00

◆予約制：定員20名(無料)

四月から講座の

[申し込み方法]が変わります

多くの皆様が気軽にご参加いただけるよう、これまでの年間登録制を廃止し月ごとにプログラムに〇印を付けてご提出して頂きます。

お手数をおかけいたしますが、ご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

詳しくは受付にお尋ねください。

※ 4月からのプログラムではこれまでの講座で開催曜日や時間が変わっている場合もありますのでご注意ください

スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方

3月12日(木)

9:30～12:00 / 13:30～16:00

◆予約制 ◆無料 ※スマホをご持参ください

かおり所長のマツヨガ

参加 無料

当館所長による本格的なヨガ

3月31日(火) 14:00～15:00

講師：地域包括センター

田園調布 所長 藤平かおり



3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、参加をお断りする場合があります

3月 5日(木) Voice & Smil 「名作のセリフにチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」世界の名作「セリフ」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



3月 12日(木) 虹サロン 「久理きなこ+吉田佐由子の テンテンコンサート」

演奏：Vo:久理きなこさん Pf:吉田佐由子さん

13:30～14:30 (無料) 定員 25名

3月 19日(木) 虹感謝祭 「体力測定会+烏龍茶のお話+包括支援センター 相談コーナー」

体力測定を行いながら、気楽なトークタイム。烏龍茶の歴史や雑学 同時に見守りキーホルダー登録なども
虹クラブ・地域包括支援センター田園調布 13:30～15:30 (無料) 定員 25名

3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) 定員 20名

