

どいこの坂 2026年 4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



4月からのプログラムの申し込み方法

翌月の広報誌(プログラム)の発行とともに申し込みの受付を開始します

- ① 広報誌裏面のプログラムの中から参加を希望する講座に○印を付ける
- ② 提出日とお名前を余白に記入し受付窓口に提出する(写しを取らせていただきます)
- ③ 申し込み完了

— 注意 —

- ・各プログラムが定員に達し、参加いただけないことがありますので、ご了承ください
- ・お電話でのお申し込みも受付いたします

ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)

フィットネスダンスの講座
立った姿勢での運動可能な方

4月15日(水) 11:10~12:10
参加費: ¥300 定員: 15名

講師: 竹内 淳子 先生 (ERINAダンスアカデミー)



ぬり絵教室 ● 第4弾

お手本を参考にして下書きに色鉛筆で彩色します

4月28日(火) 13:30~15:00
参加費 ¥300

講師: 村上 和美 先生
(テキスタイルデザイナー)



● 音読 ● 第4弾

「喉をきたえるボイトル教室」

腹式呼吸・体操で声を出し、刺激を与え誤嚥の予防に。

4月8日(水) 13:30~14:30

講師: 鳴海 有希子 先生 参加費 ¥300



● かおり所長のマットヨガ ● 参加 無料

当館所長による本格的なヨガ

4月30日(木) 10:50~11:50

講師: 地域包括センター田園調布
所長 藤平かおり



4月の虹プログラム

虹クラブでは新年度 会員募集中です。更新もお受付中です

4月2日(木) 虹カルチャー 「いきいきシニアメイク」 基礎化粧品 スキンケア

講師: NPO法人 ソシオキュアアンドケアサポート: 光江 弘恵 先生

13:30~15:00 (有料・会員無料) + メイク材料代: ¥400 定員 20名



4月9日(木) Voice&Smile 「名作の名言にチャレンジ」

今月も、「笑顔で口角を上げて」世界の名作「名言・金言」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 20名



4月16日(木) 虹ホビー 「水引き・基礎講座」

シニア田調・虹クラブ 恒例・高齢者が教える「やさしい水引きです」

講師: シニアステーション田園調布 職員 13:30~15:00 (無料) 定員 20名



4月23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



4月30日(木) 虹クラブ 総会 + 「指ヨガ」 ※ 総会では今後の予定や、皆様のご意見も伺います

新年度が始まりました。シニアクラブの総会に続いて「指ヨガ」で体調を整えましょう

13:30~14:30 (有料) 講師: 看護師 宮本 よしか 先生

