

# どいこの坂 2026年 6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

自転車も 2026年4月1日 より

## 交通反則通告制度 開始

★これからも安心して自転車に乗るために新しいルールをやさしく学びませんか

交通反則通告制度の講習(説明会)を行います

◇予約制 ◇参加 無料

6月3日(水) 11:10~11:50

講師: 田園調布警察署

## 《6月の お楽しみ講座》ご案内

①「エアロビ」体験講座 参加費[無料]

6月10日(水) 13:30~14:20

講師: 北條 彩香 先生

②「スバゴールド」 参加費 ¥300

6月17日(水) 11:10~12:10

講師: 竹内 淳子 先生

③「ぬり絵」 参加費 ¥300

6月23日(火) 13:30~15:00

講師: 村上 和美 先生

④「いきいき音楽サロン」 参加費 ¥300

6月26日(金) 10:00~11:30

講師: 上條 直子 先生

※ ②・④の講座は今後も毎月開催しますので、広報誌をご注目いただき、参加の申し込みをお願いします



🌸 フラワーアレンジメント 🌸 第2弾

6月30日(火) 10:00~11:45

申し込みメ切 6月27日(土)

生花のため、お申し込みメ切以降のキャンセルはできません

◇予約制 材料費 ¥1,500

講師: シニアステーション田園調布西 職員

🌸 かおり所長のマツトヨガ 🌸

当館所長による本格的なヨガ

6月30日(火) 13:30~14:30

講師: 地域包括支援センター田園調布

所長 藤平かおり 参加 無料



## 6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るため、参加をお断りする場合がございます

6月4日(木) 虹カルチャー「最新防災講座」 頻発する地震の備え、非常持出しグッズや避難場所の問題など、クイズを交えた専門家によるお話しです

◇講師: 防災士 阿部 慶一さん ◇13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名



6月11日(木) 虹ヘルス「熱中症講座」 夏に向けて、暑さに負けないための対策

◇講師: 地域包括支援センター田園調布 ◇13:30~14:30 (有料・会員無料) 定員 25名



6月18日(木) 虹サロン「♪マンドリン音楽♪」

ちょっと懐かしい楽器「マンドリン」を大勢の奏者でお届けします

◇講演: おもひでサンデーの皆さん ◇13:30~14:30 (無料) 定員 25名



6月25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 25名

