

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もございます

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



シニアステーション田園調布 6月のプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------|-------------------------------|---|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 広間 | 10:00~10:40 椅子ヨガ | 10:00~10:40 体幹とバランス | ¥10:00~11:00 ヨーガ | 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 | 休館日 |
| | 11:00~11:40 椅子太極拳 | ¥10:50~11:50 健幸体操 | ★11:10~11:50 自転車 新ルール | ¥10:50~11:50 体幹トレーニング | ¥10:50~11:50 きらきらEX | ¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ | |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ¥13:30~15:30 書道の部屋 | ★13:30~14:30 楽しい唄広場 | 13:30~14:30 防災講座 | ¥13:15~14:15 コグニサイズ | 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ | |
| | 14:50~15:30 脳トレ体操 | | 14:50~16:00 脳トレカードゲーム | ¥15:00~16:00 健幸体操 | 14:30~15:10 脳トレ体操 | 14:00~15:30 | |
| 和 | | | | | マッサージ | | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 広間 | 10:00~10:40 椅子太極拳 | 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 | 10:00~10:40 脳トレ体操 | ¥10:00~11:00 養生太極拳 | 休館日 |
| | 10:50~11:50 ポッチャ | ¥10:50~11:50 健幸体操 | ¥10:50~11:50 ココモン体操 | ¥10:50~11:50 リズムdeステップ | 10:50~11:50 モルック | 11:10~11:50 椅子ヨガ | |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ¥13:30~15:30 書道の部屋 | ★13:30~14:20 エアロビ(体験) | 13:30~14:30 虹ヘルス熱中症 | ¥13:15~14:15 コグニサイズ | 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ | |
| | 14:50~15:30 脳トレ体操 | | 14:50~15:30 椅子ヨガ | 14:50~15:30 エルダー体操 | 14:30~15:30 カードゲーム | 14:00~15:30 | |
| 和 | | | ラミーキューブ 9:30~11:30 | | | ラミーキューブ 13:30~15:30 | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 広間 | 10:00~10:40 椅子ヨガ | 10:00~10:40 体幹とバランス | ¥10:00~11:00 ヨーガ | 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 | 休館日 |
| | 11:00~11:40 椅子太極拳 | ¥10:50~11:50 健幸体操 | ¥11:10~12:10 ズンバゴールド | ¥10:50~11:50 体幹トレーニング | ¥10:50~11:50 きらきらEX | ¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ | |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ¥13:30~15:30 書道の部屋 | ★13:30~14:30 楽しい唄広場 | 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♪ | |
| | 14:50~15:30 脳トレ体操 | | 14:50~16:00 脳トレ カードゲーム | ¥15:00~16:00 健幸体操 | 14:30~15:10 脳トレ体操 | 14:00~15:30 | |
| 和 | | | | | マッサージ | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 広間 | 10:00~10:40 椅子太極拳 | 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 | ¥10:00~11:30 いきいき 音楽サロン | ¥10:00~11:00 養生太極拳 | 休館日 |
| | 10:50~11:50 モルック | ¥10:50~11:50 健幸体操 | ¥10:50~11:50 ココモン体操 | ¥10:50~11:50 リズムdeステップ | | 11:10~11:50 椅子ヨガ | |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ¥13:30~15:00 ぬり絵 | ★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♪ | |
| | 14:50~15:30 脳トレ体操 | 15:10~15:50 椅子太極拳 | 15:10~15:50 椅子ヨガ | 14:50~15:30 エルダー体操 | 14:30~15:30 ポッチャ | 14:00~15:30 | |
| 和 | | | 田園ペン習字10:00 ~ ラミーキューブ9:30 | | マッサージ | ラミーキューブ 13:30~15:30 | |
| | 29 | 30 | <h3>参加申し込み方法</h3> <p>◆ ¥マークと★マークが付いた講座につき○印を書き込み、申し込みをしてください</p> <p>◆ 申し込みをされた講座をキャンセルする場合は、必ず電話連絡をお願いいたします</p> | | | <h3>シニアステーション</h3> <p>田園調布の情報は、ホームページからご覧いただけます。スマホにQRコードをかざして詳細をご覧ください</p>  | |
| 広間 | ¥10:00~11:45 田調クラフト | ¥10:00~11:45 山ちゃんの フラワーアレンジ | | | | | |
| | ★13:30~15:30 俳句を楽しむ会 | ★13:30~14:30 かおり所長のマットヨガ | | | | | |
| 和 | | 14:50~15:30 エルダー体操 | | | | | |

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 ★ マークは申し込みが必要です