

どいこの坂 2026年 7月

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN

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

シニアステーション
田園調布 HPはこちら



《おなかの保健室》

「おなか スッキリ」腸トレ講座
～今日からできるおなかの健康づくり～
ミニ講座 ツボ押し 体操 個別相談

7月1日(水) 13:30～14:30

講師:池上長寿園 特別養護老人ホーム馬込
看護職員:市川 明美

自転車も 2026年4月1日 より 交通反則通告制度 開始

★6月 台風の影響で延期となった交通反則
通告制度の説明会を行います

◇予約制 ◇参加 無料

7月8日(水) 10:00～10:40

講師:田園調布警察署

「ゼンタングル 体験会」

7月8日(水) 13:30～15:30

絵心がなくても描ける! リハビリや
メンタルセラピーにも効果的

◇予約制 ◇参加 無料

◇持ち物 鉛筆(HB) ボールペン(0.7)

講師:篠田 美和 先生(ZenTangle公式認定講師)



「山ピーのカラーサンドテラリウム」

7月31日(金) 10:00～11:45

参加費¥1500

講師:シニアステーション
田園調布西 職員

お申し込みメ切 7月28日(火) ※画像はイメージ

※お申し込みメ切後のキャンセルはできません



「高齢者漫談&終活勉強会」

漫談とお口の健康体操 & 今より
豊かに生きるための終活のお話し
7月30日(木) 13:30～15:30

講師:一社)こころの杖

中村 ひでゆき氏 三上 真弥氏

★「音読」 7月15日(水) 13:30～14:30

講師:鳴海 有希子 先生 参加費 ¥300

★「スマホ相談会」 7月23日(木) 9:30～12:00

東京都在住の方 30分間の無料相談 ◆事前予約制◆

★「シニアクラフト」 7月28日(火) 13:30～15:30

講師:シニア田調 職員 参加費 ¥100

7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

7月2日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」

講師:黒田 育美 先生 13:30～14:30

テーマ「食しポにチャレンジ」

(有料・会員無料) 定員 25名



7月9日(木) 虹カルチャー 「ゆかたの着付け講座」 今回は、帯の締め方を覚えましょう

講師:柳堀 みさお 先生 ◇13:30～14:30 (有料・会員無料) 定員 20名 (帯持参う)

7月16日(木) 虹サロン 「毎年恒例 虹の落語独演会」

口演:真打 桂文ぶん 師匠

13:30～14:30 (無料) 定員 25名



7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 25名

