

どいこの坂 2026年 1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



HAPPY NEW YEAR

一月の【特別講座】

① 音読 1月16日(金)

講師:鳴海 有紀子 先生



② 塗り絵 1月19日(月)

講師:村上 和美 先生



◆予約制 ◆有料 ¥300

【1月講座のご案内】

新年一月はプログラムの内容が変わります！

① 7日(水) 13:30~ モルック

② 21日(水) 13:30~ ボッチャ

③ 27日(火) 13:30~ 田園クラフト

①・②は無料講座です ③のクラフトは「水引き」で今回より 参加費¥100となります！ ご了承ください

かおり所長のマットヨガ

当館所長による 本格ヨガを体感しましょう

講師: 地域包括支援センター田園調布

所長 藤平 かおり

1月 30日 (金) 14:30~15:30

◆予約制 ◆無料



スマートフォン相談会 都内在住60才以上の方

1人30分の
個別相談

1月 29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

1月の虹 プログラム

虹プログラムに参加を希望する方は、事前予約を願いします
内容によって 定員があり、入館をお断りする場合もあります

1月 8日(木) 虹 ホビー 「干支の切り絵にチャレンジ！」

今年は 午年！ ちょっと太めの馬の切り絵工作にチャレンジしてみませんか??

講師:シニア 職員 13:30~15:30 (有料・会員無料)

※ ヴォイス&スマイルは、1月休講します ※



1月 15日(木) 虹 サロン ♪ 尺八 独演会 ♪

今年は新しい尺八奏者をお迎えして新年を寿ぎたいと思います ご期待ください

演奏:飯田 帆盟 さん 13:30~14:30 (無料)



1月 22日(木) 虹 ヘルス 手指は、身体全体のツボ

皆さま好評の「指ヨガ」 今回はスペシャルで一時間版

講師:宮本 よしか 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料)



1月 29日(木) 虹 トレ ピンポイントで筋肉を強くする！

講師:栗山 和之 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料)



QRコードで
ホームページ
に接続

