

# でんえんの風

2024年4月



シニアステーション田園調布西

大田区田園調布4-44-9 TEL:03-3721-8066

## 春の健康講座

注目!

### 「今日からできる肺炎予防」



講師: 田代 和馬先生  
(ひなた在宅クリニック山王 院長)

4月30日(火)  
11:00~12:00

◆予約制  
◆無料

肺炎の原因、予防についてのお話の後は、皆様からの質問にお答えします!

## メイクアップセミナー

講師: 光江 弘恵先生  
(ソシオエステティシャン)

おすすめ!



4月27日(土)

10:00~11:30

ご好評につき! 年齢のお悩みをカバーするメイクのコツ教えます!  
普段使えるお土産たくさん!!

◆予約制: 定員20名 ◆参加費: 600円

### ●プログラムの予約について●

有料プログラム、裏面★印のプログラム、初めてご利用の方は予約が必要です。

キャンセルされる場合は、電話連絡をお願い致します。



## でんにしの

有料300円

### 講師による体操プログラム

- ゆるゆるストレッチ 講師 伊藤智子先生  
第1・3(火)11:00~12:00
- カキラ 講師 佐藤由美子先生 NEW!  
第2・4(火)11:00~12:00
- マンボとジルバ(初級) 講師 外川統先生  
第1・3(木)13:00~14:00
- 関節しなやか体操 講師 長島真和先生  
毎週(金)10:00~11:00
- 歩く力をきたえる会 講師 首藤生実先生 NEW!  
第1(金)13:00~14:00
- カムカム体操ライブ配信プログラム NEW!  
月曜13:30~ 生配信ライブ体操1時間(無料)

大好評

ビューティー ネイル サロン

## Beauty Nail Salon

ネイリストによるネイルサロン!  
キレイな爪で気分も春色\*

4月11日(木)

13:00~/14:00~/15:00~

◆予約制: 各回5名ずつ

◆参加費: 300円 ◆1階和室



## たのしいぬり絵

有料300円

講師: 村上 和美先生  
(テキスタイルデザイナー)

第2火曜日 13:30~15:00  
持ち物: 色鉛筆や絵の具



## でんにしのプログラム

QRコードをスマホのカメラにかざして、ホームページからご覧になれます。



### ●5月のマッサージ(無料)

4月15日より、お電話にてご予約を承ります。  
椅子に座って15分のマッサージです。  
マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

