

でんえんの風 2023 11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 TEL03-3721-8066

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAWA CHOUJEN

でんにし 敬老の日 イベントに ご参加いただきありがとうございました

若かりし頃の素敵なお写真をご提供していただきました。
「思い出のアルバム」の大きな1ページとして
2階ロビー正面に展示しました。
その時代の歌を歌いながら、思い出を回想する
心温まるひとときとなりました。



おすすめ! メイクアップセミナー

11月20日(月)
13:30~15:00



お仲間と楽しく...年齢のお悩みをカバー
するメイクのコツ教えます!!

●予約制:定員10名(先着順) ●参加費:無料

スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方対象

11月13日(月) 9:30~12:00

11月15日(水) 13:00~16:30

1人30分の個別相談

●予約制 ●参加費:無料 ●場所:1階和室
※スマホをご持参下さい。

注目!

受けてみようよ♪

認知症サポーター養成講座

11月18日(土) 14:00~15:30



●予約制:18名(先着順)
●参加費:無料

やってみよう!

ピンポン

11/4(土) 14:00~15:30

●持ち物:室内用運動靴
ラケット(貸し出し用もあります)

予約制:定員12名 参加費:無料



◇わくわくワーク◇

「pineconeでクリスマスツリーづくり」
(松ぼっくり)

11月29日(水)

10:00~12:00

◇予約制:定員20名 ◇参加費:200円



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。



●プログラムの予約について●

有料プログラム、★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。

●12月のマッサージ(無料)

11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。

シニアステーション田園調布西 11 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階	●でんにし通信●			1	2	3	4	
大広間	シニアステーションはご高齢の方のご利用が多いにともあり、基本的な感染対策を継続してまいります。入館時におきましては、引き続き、 手指消毒・マスク着用 へのご協力をお願いいたします。			満 書道の会 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	休館日 	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
				囲碁 13:00~16:30 (会費)	初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料) 脳トレ体操・あゆみ 14:20~15:00		健康寿命 11:00~12:00(有料)	エルダー体操 11:00~11:45
								ピンポン ★ 14:00~15:30
1階	5	6	7	8	9	10	11	
大広間	休館	満 折り紙 10:00~12:00	満 椅子コグフィット 10:00~10:40	満 脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40	満 将棋 10:00~12:00	満 マッサージ ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
		満 関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 椅子コグフィット 10:00~10:40	満 脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40	満 頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40	満 関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		満 椅子ヨガ 11:20~12:00	満 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	満 椅子ヨガ 11:00~11:40	満 健康寿命 11:00~12:00(有料)	満 体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	満 らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)	
	満 ポッチャ ★ 14:00~15:30	満 編み物 13:30~15:30	満 囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:30~14:30(会費) 気功 15:00~15:40	満 社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	満 バンド♪不協和音 14:00~16:00		
1階	12	13	14	15	16	17	18	
大広間	休館	満 スマートフォン相談会 9:30~12:00 ★	満 椅子コグフィット 10:00~10:40	満 スマートフォン相談会 13:00~16:30 ★	満 将棋 10:00~12:00	満 マッサージ ★ 9:20~15:30	満 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		満 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	満 椅子コグフィット 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	満 頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40	満 関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		満 椅子ヨガ 11:00~11:40	満 姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)	満 囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 健康寿命 11:00~12:00(有料)	満 体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	満 エルダー体操 11:00~11:45	
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	満 みんなで歌おう！ 歌声広場 ★ 13:30~14:30	満 初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	満 脳トレ体操・あゆみ 14:20~15:00	満 ♪カラオケ ★ 13:30~16:00	満 認知症サポーター 養成講座 ★ 14:00~15:30	
	満 椅子ヨガ・yuri 14:20~15:00	満 ごぼう先生のストレッチ 14:45~15:30						
1階	19	20	21	22	23	24	25	
大広間	休館	満 関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 椅子コグフィット 10:00~10:40	満 脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40	休館日 	満 マッサージ ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
		満 椅子ヨガ 11:20~12:00	満 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	満 椅子ヨガ 11:00~11:40		満 関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		満 メイクアップ セミナー ★ 13:30~15:00	満 編み物 13:30~15:30	満 囲碁 13:00~16:30 (会費)		満 体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	満 らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)	
					満 社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	満 バンド♪不協和音 14:00~16:00		
1階	26	27	28	29	30	●アクセス●		
大広間	休館	満 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	満 椅子コグフィット 10:00~10:40	満 わくわくワーク クリスマスツリー づくり ★ 10:00~12:00	満 将棋 10:00~12:00	多摩川駅より東急バス「玉川二子玉川駅行」 3つ目「多摩川グランド前」 下車すぐ前 		
		満 椅子ヨガ 11:00~11:40	満 姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)	満 健康寿命 11:00~12:00(有料)	満 頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40			
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	満 ♪カラオケ ★ 13:30~16:00	満 囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 健康寿命 11:00~12:00(有料)			
		満 椅子ヨガ・yuri 14:20~15:00		満 フラダンス 13:30~14:30(会費) 気功 15:00~15:40	満 初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)			

プログラムは予告なく変更になることがありますのでご了承下さい。

◆有料の講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆満のついた講座は満員のためキャンセル待ちです。