



でんえんの風



2023 10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



出前！スポーツ体験会 おすすめ!

力キヲ (ろっ骨エクササイズ)
関節 機能改善 身体を楽にする

10月24日(火)
10:00~11:00

講師 佐藤 由美子先生
(NPO法人スマイル)



骨格を整え、身体の機能を改善し、
身体を楽にするエクササイズです。

●予約制：定員20名 ●参加費：無料

大田区立田園調布中学校 吹奏楽部 コンサート 注目!

10月21日(土)
14:00~15:30

♪「森へ行きましょう」
♪「ふるさと」ほか



そのあとは・・・
中学生とクイズで頭脳運動会!

◆予約制：定員20名 ◆参加費：無料

みんなで歌おう! ~歌声広場~

10/7(土)13:30~14:30

予約制：定員20名(先着順)



●マスク着用、室内換気等のご協力をお願いします。

ボッチャ体験会 やってみよう!

10月20日(金) 14:00~15:30

●予約制 ●参加費:無料

東京都障害者スポーツ協会ご協力のもと、
パラスポーツ体験!
どなたでも楽しめます!

お楽しみ+ ゲームであそぼう!

●人生ゲーム ●坊主めくり ●輪投げなど

10月6日(金)14:00~15:30

予約制：定員20名 参加費：無料

~お願い~

シニアステーションはご高齢の方のご利用が多いこともあり、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。
また、各自くつ袋をご用意ください。

人気! 椅子太極拳

大川智矢講師のリアルタイムレッスン

◆10月23日(月)10:00~10:40 ◆参加費:無料
◆予約制:定員20名(先着順)



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。

●11月のマッサージ (無料)

10月16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 10 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休館	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	エルダー体操 11:00~11:45	
		♪カラオケ★ 13:30~16:00	満 編み物 13:30~15:30	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) 気功 14:30~15:10	お楽しみ★ ゲームであそぼう! 14:00~15:30	みんなで歌おう! 歌声広場★ 13:30~14:30 ごぼう先生のストレッチ 14:45~15:30	
	8	9	10	11	12	13	14	
1階		休館日 	満 折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00		水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休館		椅子コグフィット 10:00~10:40	椅子脳トレ・しゅん 10:00~10:40	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
			体幹とバランスのトレーニング 11:00~11:40	椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
			姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:30~14:30(会費)	♪カラオケ★ 13:30~16:00	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
			うた体操・yuri 14:20~15:00		気功 15:00~15:40			
	15	16	17	18	19	20	21	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休館	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	和風会 10:00~12:30 (会費)	
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00		
		♪カラオケ★ 13:30~16:00	満 編み物 13:30~15:30	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) 気功 14:30~15:10	注目! ポッチャ体験会★ 14:00~15:30		注目! 田園調布中学校 吹奏楽部 コンサート★ 14:00~15:30
	22	23	24	25	26	27	28	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや★ レッスン10:00~10:40	カキラ体験会★ 10:00~11:00	椅子脳トレ・しゅん 10:00~10:40	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
		英会話・SEEDS 満 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
		椅子ヨガ・yuri 14:30~15:10	うた体操・yuri 14:20~15:00		気功 15:00~15:40			
	29	30	31	 <p>●でんにし通信● 出品できるもの：新品未使用又は新品同様の物 展示期間：1か月(期間を過ぎたものは出品者様にお引き取りをお願いいたします。)気に入った品物、欲しい品物が見つかりましたら、無料でお待ち帰りいただけます。お気軽に事務所カウンターまでお申し込みください。</p>			<p>●アクセス● 多摩川駅より東急バス「玉川二子玉川駅行」3つ目「多摩川ランド前」下車すぐ前</p> 	
大広間	休館	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40					
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:00~11:40					
		英会話・SEEDS 満 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)					
				椅子ヨガ・yuri 14:30~15:10	うた体操・yuri 14:20~15:00			

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ください。

◆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。