

# でんえんの風 2023 6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

## スマートフォン相談会

都内在住の60才以上の方対象

6月9日(金)

9:30~12:00 13:30~16:30

1人30分の個別相談

●予約制 ●参加費：無料

※スマホを  
ご持参下さい。

お気軽に  
ご相談下さい



大好評

## ～みんなで歌おう～

唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス

## ♪ 歌声サロン ♪

講師：さいとう さなえ先生

6月30日(金) 13:30~15:00

お口のまわりの  
筋肉を鍛えるには、  
歌を歌うことが一番です！  
楽しく歌って  
オーラルフレイル予防  
をしましょう！！

- ◆予約制：定員20名。定員になり次第〆切ります。
- ◆参加費：無料 ◆持ち物：飲み物
- ◆マスク着用をお願いします。

## でんにし通信

### お休み処

お休み処・涼み処として  
ご利用下さい

お散歩やウォーキングのひと休みに、  
暑い日の熱中症予防にも。  
いつでもお気軽にご利用下さい。  
★館内に自販機を設置しました！

## プログラムの予約について

～予約方法が変更になりました～

6月より、予約が必要なプログラムは、  
「有料」のプログラムと「★」印のある  
プログラムのみになります。

また、「満」の印のあるプログラムは、  
現在満員のためキャンセル待ちとなります。

※キャンセルをされるさいは、お早めに、  
必ず電話連絡をお願いします。

## でんにし「YouTubeでお楽しみ」

●6月2日(金) 13:30~15:00

おもしろ歴史アラカルト  
「文学史」ヘミングウェイ・漱石

●6月16日(金) 13:30~15:00

♪ みんなで歌おう!!  
フォーク&ポップス

●どちらも、予約制：定員20名 参加費：無料

## ●7月のマッサージ

6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。(無料)  
マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

## ●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 グランド前」下車すぐ前

ご参加ください

## ◆切手を一膳のご飯に◆

「使用済み切手の整理」ボランティア

6月3日(土) 13:30~15:00

切手を切り取る簡単な作業です。

皆様のご協力と、いくつかの行程を経て、  
ひとり親世帯に精米が配布されます。



# シニアステーション田園調布西 6月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	◆シニアステーションをご利用のみなさまへ◆ ～お願い～				1 将棋 10:00～12:00	2 マッサージ★ 9:20～15:30	3
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。  今後も大田区の感染対策方針のもと、対応してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。				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
					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
					初めてのマンボとジルバ 13:00～14:00(有料)	YouTubeで おもしろ歴史アラカルト 13:30～15:00	ご参加ください 切手ボランティア 13:30～15:00
					気功 14:30～15:10		
4	5	6	7	8	9	10	
1階				将棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 9:30～16:30★	貼り絵を楽しむ会 13:30～15:30★	
大広間	休	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	らくらく健康カフェ 11:00～12:00(有料)
	館	椅子太極拳・ともや 13:30～14:10	満 編み物 13:30～15:30	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
		椅子コグフィット 14:30～15:10		マットヨガ・Lika 15:00～15:40			
11	12	13	14	15	16	17	
1階		満 折り紙 10:00～12:00		将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30		
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40	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
		椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40	気功 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	エルダー体操 11:00～11:45
	満 館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	姿勢改良体操 13:00～14:00(有料)	満 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)	満 YouTubeで みんなで歌おう! 13:30～15:00	満 ぬりえサロン 13:30～15:00
		椅子ヨガ・yuri 14:30～15:10	マットヨガ・Lika 14:20～15:00		気功 14:30～15:10		
18	19	20	21	22	23	24	
1階				将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	貼り絵を楽しむ会 13:30～15:30★	
大広間	休	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	らくらく健康カフェ 11:00～12:00(有料)
	満 館	椅子太極拳・ともや 13:30～14:10	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)	満 社交ダンス★ 13:30～15:30 (会費)	満 バンド♪不協和音 14:00～16:00
		椅子コグフィット 14:30～15:10		マットヨガ・Lika 15:00～15:40			
25	26	27	28	29	30		
1階				将棋 10:00～12:00			
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40	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)	でんにし 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。 
		椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40	気功 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	
	満 館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	姿勢改良体操 13:00～14:00(有料)	満 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)	満 みんなで歌おう! 歌声サロン 13:30～15:00	
		椅子ヨガ・yuri 14:30～15:10	マットヨガ・Lika 14:20～15:00		気功 14:30～15:10		

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。