

# でんえんの風 2024年3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



おすすめ!

## カキラ

(ろっ骨ストレッチ)

3月11日(月)  
10:00~11:00



講師: 佐藤 由美子先生  
(介護予防認知症予防かきらいンストラクター)

カ) 関節、キ) 機能改善、ラ) 楽  
気持ちよく深呼吸しながら楽しく動く体操です。  
姿勢を改善して、カラダの動きも良くなります。

●予約制:定員20名 ●無料

NEW

## 椅子ピラティス

3月13日(水) 10:00~11:00

講師: 須具 奈津子先生  
(田園調布smile ringスタジオ代表)

心身を健やかに整えるピラティス  
おうちでできるストレッチも!

◆予約制:定員20名 ◆無料

注目!

## 明治安田生命・MY講座

シニアのための「こころと身体の健康」講座

今日からできるエクササイズ!

● 3月15日(金) 13:30~14:30

身近な悩みをすっきり解決!  
コリや痛みを予防して元気に

● 3月29日(金) 13:30~14:30

ストレスと上手に向き合う

◆ 予約制:定員20名 ◆ 無料

● お願い ●

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。

## 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。



## スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方対象

3月8日(金)

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

1人30分の個別相談

●予約制・無料 ※スマホをご持参下さい。



●ペーパーワーク●

## 桜の壁飾り

3月18日(月)

13:30~15:30

●予約制:定員20名 ●持ち物:ハサミ  
●材料費:100円 お申込みメ切3月11日(月)



●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。

●4月のマッサージ(無料)

3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 3 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<p>● 一般利用のご案内</p> <p>囲碁、将棋、読書など… 個人でもお仲間とでも、 空室をご利用いただけます。 事務室にて、空室状況をご確認ください。</p>				<p>●アクセス●</p> <p>多摩川駅より 東急バス「玉11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前</p> 	<p>1</p> <p>マッサージ★ 9:20～15:30</p>	<p>2</p>
大広間	3	4	5	6	7	8	9
1階					将棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 9:30～16:30★	水彩を楽しむ会 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 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
	館	椅子ヨガ 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)	体幹とバランスのトレ ニング 11:20～12:00	らくらく健康カラフィット 11:00～12:00(有料)
		ポッチャ★ 13:30～15:00	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)	社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00～16:00
					♪カラオケ 14:20～16:00		
1階	10	11	12	13	14	15	16
大広間	休	カキラ★ 10:00～11:00	椅子コグフィット 10:00～10:40	NEW 椅子ピラティス★ 10:00～11:00	頭と体のストレッチ 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
	館	椅子ヨガ 11:20～12:00	姿勢改良体操 11:00～12:00(有料)	脳トレ体操・あゆみ 11:20～12:00	健康寿命 11:00～12:00(有料)	体幹とバランスのトレ ニング 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
		満 英会話・SEEDS 13:00～14:00	みんなで歌おう！歌声広場 13:30～15:00★	囲碁 13:00～16:30 (会費)	満 フラダンス 13:00～15:30 (会費)	注日！ MY講座★ 13:30～14:30	ピンポン★ (シングルス) 13:30～15:30
		Reading・Roots 14:15～15:15	ごぼう先生のストレッチ 15:15～15:30			♪カラオケ 14:40～16:00	
1階	17	18	19	20	21	22	23
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	休館日  春分の日		マッサージ★ 9:20～15:30	水彩を楽しむ会 13:30～15:30
	館	椅子ヨガ 11:20～12:00	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)			頭と体のストレッチ 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料)
		ペーパーワーク★ 桜の壁飾り 13:30～15:30	編み物 13:30～15:30	健康寿命 11:00～12:00(有料)	体幹とバランスのトレ ニング 11:20～12:00	らくらく健康カラフィット 11:00～12:00(有料)	バンド♪不協和音 14:00～16:00
				初めてのマンボとジルバ 13:00～14:00(有料)	社交ダンス 13:30～15:30 (会費)		
				♪カラオケ 14:20～16:00			
1階	24/ 31	25	26	27	28	29	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	満 書道の会 10:00～12:00	頭と体のストレッチ 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
	館	椅子ヨガ 11:20～12:00	姿勢改良体操 11:00～12:00(有料)		健康寿命 11:00～12:00(有料)	体幹とバランスのトレ ニング 11:20～12:00	脳トレ体操・あゆみ 11:00～11:40
		満 英会話・SEEDS 13:00～14:00	フリータイム★ ぬり絵 13:30～15:00	囲碁 13:00～16:30 (会費)	満 フラダンス 13:00～15:30 (会費)	注日！ MY講座★ 13:30～14:30	お楽しみタイム★ 「みんなのシネマ」 13:30～15:30
		Reading・Roots 14:15～15:15				♪カラオケ 14:40～16:00	

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。