

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。



シニアステーション田園調布西 4 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階		1	2	3	4	5	6
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		椅子コグフィット 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	NEWカムカム体操 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	基本の折り紙★ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	新・エルダー体操 11:00~11:40
		♪カラオケ 14:45~16:00			マンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	
1階	7	8	9	10	11	12	13
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 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 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	ポッチャ★ 11:00~12:00	脳トレ 11:00~11:40	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
	館	満英会話・SEEDS 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満フラダンス 13:00~15:30 (会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		Reading・Roots 14:15~15:15	ゲーム「カルム」 15:15~15:45		ネイルサロン 10:00~13:00		
1階	14	15	16	17	18	19	20
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		椅子コグフィット 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	NEWカムカム体操 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	マンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	みんなで歌おう！歌声広場 13:30~15:00★	新・エルダー体操 11:00~11:40
		♪カラオケ 14:45~16:00			脳トレ 11:00~11:40	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	
1階	21	22	23	24	25	26	27
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満水彩を楽しむ会 13:30~15:30
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	ポッチャ★ 11:00~12:00	脳トレ 11:00~11:40	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	満メイクアップ★ セミナー 10:00~11:30
	館	満英会話・SEEDS 13:00~14:00	みんなのシネマ★ 〈前編〉 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満フラダンス 13:00~15:30 (会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		Reading・Roots 14:15~15:15			みんなのシネマ★ 〈後編〉 13:30~15:45		
1階	28	29	30	●でんにし通信●		●アクセス●	
大広間	休	休館日 昭和の日 		頭と体のストレッチ 10:00~10:40	●でんにし通信● 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。		●アクセス● 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 
		今日からできる肺炎予防 11:00~12:00★	みんなのシネマ★ 〈後編〉 13:30~15:45	●四つ玉ピリヤード● 月・木・土曜日 (女性) 水・金曜日 (男性) 午前:9時半~ 午後:13時~ 			

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。