

# でんえんの風 2024年7月

大田区田園調布4-44-9 TEL:03-3721-8066

シニアステーション田園調布西



## クラリネット演奏会

**7月6日(土)** **13:30~14:15** **おすすめ!**

演奏:クラリネット アンサンブル エレガント  
Clarinet Ensemble Elegante



### ● 演奏曲目 ●

徹子の部屋のテーマ曲  
お嫁において  
サウンド・オブ・ミュージック  
メドレー他

◆予約制 ◆無料

ご参加ください

毎月第4火曜

## 防災井戸端会議



**7月23日(火) 13:30~15:00**

講師:CONNECT

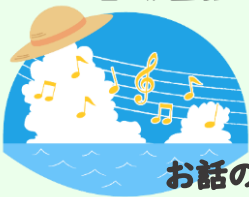
(大田区を拠点に、女性目線の防災・減災活動中!)

**第1回テーマ:在宅避難って何?!**

◆予約制 ◆無料

## 熱中症対策のはなし

地域包括支援センター田園調布



**7月5日(金)**

**14:15~15:30**

お話の後はYouTubeで  
お楽しみタイム

落語

◆予約制 ◆無料



## 刺し子

### 一目刺しふきん作り

- ①7月10日(水) 10:00~12:00
- ②7月19日(金) 13:30~15:30
- ③8月14日(水) 10:00~12:00

35cm四方の布巾に一目ずつ針を刺していくと模様ができます



◆持ち物:糸切りはさみ ◆材料費:300円

◆予約制:定員9名(全日程参加できる方優先)

## ● 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。



## 椅子太極拳

大川智矢講師の出張レッスン

**7月8日(月) 10:00~10:40**

◆予約制:定員20名 ◆無料

## 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。



## ● 8月のマッサージ (無料)

7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 7 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
1階					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	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	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	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	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
	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	♪カラオケ 14:20~16:00	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	クラリネット演奏会 13:30~14:15★	
	みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			熱中症のはなし & YouTubeで落語 14:15~15:30★	演奏会あとのストレッチ 14:30~15:00		
	7	8	9	10	11	12	13
1階					将棋 10:00~12:00		満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	椅子太極拳・ともや レッスン10:00~10:40★	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	刺し子★ ふきん作り① 10:00~12:00	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)		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
	英会話・SEEDS 13:00~14:00	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	Reading・Roots 14:15~15:30			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス★ホール 14:40~15:30		
	14	15	16	17	18	19	20
1階		休館日			将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休		頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	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
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
	編み物 13:30~15:30		囲碁 13:00~16:30	♪カラオケ 14:20~16:00	刺し子★ ふきん作り② 13:30~15:30	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	
				はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス★ホール 14:40~15:30		
	21	22	23	24	25	26	27
1階			ぬり絵 13:30~15:00		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
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	椅子ピラティス 10:00~11:00(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
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:20~12:00	ポッチャ 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
	英会話・SEEDS 13:00~14:00	ご参加ください★ 防災井戸端会議 13:30~15:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	Reading・Roots 14:15~15:30			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス★ホール 14:40~15:30		
	28	29	30	31	 <p>涼み処 クールスポット ~10月15日 暑い日の熱中症予防にご利用ください。</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「多摩川グランド前」下車すぐ前</p>
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			
		椅子ヨガ 11:00~11:40	空手ストレッチ 11:00~11:40	脳トレ体操 11:00~11:40			
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30			
みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	♪カラオケ 15:15~16:15						

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。