

# でんえんの風 2024年8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



池上長寿園  
IKESAMI CHOUJEN

## 東京管弦楽倶楽部

### 弦楽カルテット

今年の4月に40周年コンサートを終えた  
管弦楽団の弦楽四重奏♪

8月19日(月)  
13:30~15:00

クラシック・映画音楽・歌謡曲など  
どれも馴染みの曲ばかりです  
生演奏の醍醐味をお楽しみください

◆予約制 ◆無料

## スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方

8月9日(金)

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

1人30分の個別相談  
お気軽にご相談ください!

※スマホをご持参ください  
◆予約制 ◆無料



## 喉を鍛える音読講座

講師：鳴海 有希子先生  
(元NHK横浜放送局キャスター)

8月8日(木)  
10:00~11:30

口や舌をしっかり動かすことで誤嚥予防!  
楽しく声を出して元気になろう!

◆予約制 ◆無料



## 毎月第4火曜 防災井戸端会議

講師：CONNECT

(大田区を拠点に、女性目線の防災・減災活動中!)

8月27日(火) 13:30~15:00

第2回テーマ 災害時の「トイレ」について

◆予約制 ◆無料



## でんにし夏祭り

8月16日(金) 13:30~15:30

エルダーde盆踊り  
スイカ(風船)割り・射的など

◆予約制 ◆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。



## ● 9月のマッサージ (無料)

8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 8月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階					1	2	3	
大広間	休館	●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 		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	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	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	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 Reading・Roots 14:15~15:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	
	4	5	6	7	8	9	10	
1階								
大広間	休館	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	将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:30★	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	★喉を鍛える音読講座 10:00~11:30	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	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00 Reading・Roots 14:15~15:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 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	
					はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	11	12	13	14	15	16	17	
1階								
大広間	休館日	休館日 		頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 刺し子 ふきん作り③ 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 10:00~10:40	椅子コグフィット 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	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	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	
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00 Reading・Roots 14:15~15:30	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	★でんにし夏祭り 13:30~15:30	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	
	18	19	20	21	22	23	24	
1階								
大広間	休館	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	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	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	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	
		★東京管弦楽倶楽部 13:30~15:00	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	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	気功 11:00~11:40	
					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	
	25	26	27	28	29	30	31	
1階								
大広間	休館	ぬり絵 13:30~15:00	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)	将棋 10:00~12:00		
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	空手ストレッチ 10:00~10:40	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)	脳トレ体操 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:00~11:40	新・エルダー体操 11:00~11:40	
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00 Reading・Roots 14:15~15:30	★防災井戸端会議 13:30~15:00	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	★みんなのシネマ 13:30~15:30	みんなで歌おう！ 歌声広場 13:30~15:30	

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。