

# でんえんの風 2025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

## でんにしの講師によるプログラム

1回300円

- 英会話SEEDS (無料) 今井キャスリーン先生  
第2・4(月)13:00~14:00
- Reading Roots (無料) 今井キャスリーン先生  
第2・4(月)14:15~15:30
- ゆるゆるストレッチ 伊藤智子先生  
第1・3(火)11:00~12:00
- カキラ 佐藤由美子先生  
第2・4(火)11:00~12:00
- たのしいぬい絵 村上和美先生  
第2・4(火)13:30~15:00
- **NEW** ダンスでハッピー(シニア向けヒップホップ) 佐藤由美子先生  
第1・3(木)11:00~12:00
- 飲み込みをよくするポイント 鳴海有希子先生  
第2(木)11:00~12:00
- マンボとジルバ 外川統先生  
第1・3(木)13:00~14:00
- フラダンス 伊藤智子先生  
第2・4(木)13:00~14:00
- はじめてのフラダンス 伊藤智子先生  
第2・4(木)14:15~15:15
- 関節しなやか体操 長島真和先生  
毎週(金)10:00~11:00
- 社交ダンス 井上隆之先生  
第2・4(金)13:30~14:30
- カムカム体操 (無料)  
第1・3(月)13:30~ ライフ配信

「音読講座」より名称変更しました!

## フラワーアレンジメント

講師: 山下先生 (池坊師範)

4月19日(土)

10:00~11:30

お花の香りでリラックス  
春の彩りでお部屋を飾りましょう

- ◆予約制: 定員20名
- ◆材料費: 1500円

## 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。



## ◆♣ポーカー♥♠

ルールは簡単!

講師がやさしく教えてくれます。

はじめてでも楽しめますよ♪

4月4・18日

14:40~16:00

◆無料

ダンスdeハッピー(シニア向けヒップホップ)

4月より毎月第1・3(木)4月3・17日11:00~

**NEW** だれでも簡単に かつよく踊れる!  
音楽に合わせて たのしく筋力UP



## ●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。

## ●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。