

でんえんの風 2024年10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

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAMI CHOUJEN



スキンケアセミナー

講師：光江 弘恵先生
(ソシオエステティシャン)

10月31日(木)9:30~11:00

ご自分でも出来る簡単なスキンケアの
コツを。乾燥の季節の前に！
普段使えるお土産たくさん！！ **注目!**

◆予約制 ◆参加費 700円
お申込みメ切:10月24日(木)

スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方

10月11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

紙バンドで

花結びストラップづくり

10月29日(火)13:30~15:00

クラフトバンドで
かんたん花結び☆



◆予約制 ◆材料費 100円



椅子太極拳

大川智矢講師の出張レッスン

10月21日(月)10:00~10:40

◆予約制 ◆無料

書いて楽しむ「源氏物語」

10月19日(土)11:00~12:00

古典作品を鉛筆でなぞり書き
難しそう…と思わずに、レットライ！

◆持ち物：やわらかい鉛筆(2B以上)
◆予約制 ◆無料



喉を鍛える音読講座

NEW 講師：鳴海 有希子先生
(元NHK横浜放送局キャスター)

第3金曜日 13:30~14:30 有料300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。



●11月のマッサージ(無料)

10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 10 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		●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	1	2	3	4	5
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館		体幹とバランスのトレーニング 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
		ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	モルック 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	
		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	
				♪カラオケ 14:15~16:00	♠◇ポーカ-♥♣ 14:10~15:30		
6	7	8	9	10	11	12	
1階					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
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 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)	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
		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	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
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	ごぼう先生のストレッチ 15:10~15:25		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	
13	14	15	16	17	18	19	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館日 スポーツの日		体幹とバランスのトレーニング 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
		ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	ポツチャ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	書いて愉しむ「源氏物語」★ 11:00~12:00	
		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)	NEW 音読講座 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
				♪カラオケ 14:20~16:00	みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00		
20	21	22	23	24	25	26	
1階					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	休館	椅子太極拳・ともや レッスン10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 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	モルック 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
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	満 防災井戸端会議 13:30~15:00	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30	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	
27	28	29	30	31	●でんにし通信●		
1階				将棋 10:00~12:00	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。		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40			満 スキンケアセミナー 9:30~11:00★
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40			椅子コグフィット 11:20~12:00
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	紙バンドで花結びストラップ 13:30~15:00	囲碁 13:00~16:30			みんなのシネマ 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ください。

◆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。