

# でんえんの風

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



社会福祉法人  
池上長寿園  
IKESAMI CHOUJEN

2024年12月

## ♪ 歌声サロン ♪

～ 唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス～

**大好評**  
12月7日(土)  
13:30～15:00

講師: さいとう さなえ先生

お口のまわりの筋肉を鍛えるには、  
うたを歌うことが一番です!

楽しく歌って  
オーラルフレイル予防!



◆予約制: 定員20名(先着順) ◆無料  
◆マスク着用・飲み物ご用意ください

## スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方

12月13日(金) **おススメ!**  
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 お正月飾り作り

① リースを編む

12月11日(水)  
10:00～12:00

② 飾りをつくる

12月18日(水)  
10:00～11:30

◆予約制 ◆材料費: 100円  
お申込みメ切: 12月5日(木)



バンド♪ 不協和音

## クリスマスコンサート

**注目!**  
12月21日(土)  
14:00～15:00

～ 演奏曲目 ～

♪ ジングルベル

♪ ホワイトクリスマス

♪ ブルークリスマス ほか

◆予約制 ◆無料

## 歩く力をきたえる会

有料300円

男性も  
ぜひ!



毎週第1金曜 13:00～14:00

講師: 首藤 生実先生  
(ばれっと訪問看護リハビリテーション 作業療法士)

## 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。



## ● 1月のマッサージ (無料)

12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。