

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)

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。

シニアステーション田園調布西 12 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	1	2	3	4	5	6	7
大広間	休	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	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
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	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)	♪歌声サロン♪ 13:30～15:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45～16:00			♪カラオケ 14:15～16:00	♠◇ポーカ-♥♣ 14:10～15:30	
1階	8	9	10	11	12	13	14
大広間	休	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	紙バンドで お正月飾り作り① 10:00～12:00	椅子空手 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
	館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	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
		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	
1階	15	16	17	18	19	20	21
大広間	休	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	紙バンドで お正月飾り作り② 10:00～11:30	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)		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	書いて楽しむ「源氏物語」 11:00～12:00★
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	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)	音読講座 13:30～14:30(有料)	バンド♪不協和音 クリスマスコンサート 14:00～15:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45～16:00			♪カラオケ 14:15～16:00	モルック 14:45～15:30	
1階	22	23	24	25	26	27	28
大広間	休	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	椅子ピラティス 10:00～11:00(有料)	椅子空手 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
	館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	おすすめ! 防災井戸端会議 テーマ「防災アプリ」 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)	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
		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 14:40～15:10	
1階	●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「多摩川グラウンド前」下車すぐ前		●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。			よいお年をお迎えください 年末年始の休館日 12月29日(日)～1月3日(金)	

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。