

でんえんの風 2024年6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

♪ 歌声サロン ♪

～ 唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス ～

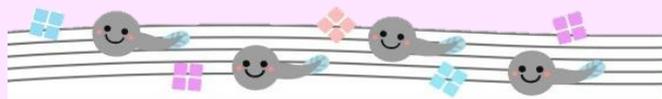
大好評

6月3日(月)

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)

◆参加費: 無料

スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方

6月14日(金)

9:30～12:00 / 13:30～16:30

おすすめ!

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



クールスポット

お休み処・涼み処として
ご利用ください

お散歩やウォーキングのひと休み、雨宿りに。
暑い日の熱中症予防にも。
個人でもお仲間とでも、空き室をご利用いただけます。囲碁・将棋・読書など…
お気軽にお声がけください。



やってみよう!

●わくわくワーク●

初夏の

「フラワーリース作り」



6月25日(火)

13:30～15:30

◆持ち物: はさみ

◆予約制: 定員20名 ◆参加費: 200円

お申込み〆切 6月15日(土)

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。



●●● 四つ玉ビヤード教室

◆予約制 ◆無料

毎週土曜日 10:00～12:00

キューの持ち方から教えます。
初心者の方限定。期間: 半年程度



●アクセス●

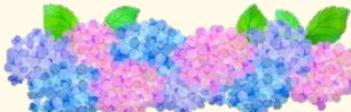
多摩川駅より東急バス「玉川二子玉川駅行」
3つ目「多摩川ランド前」下車すぐ前



●7月のマッサージ (無料)

6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 6月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階		<p>YouTubeで お楽しみ タイム 6月7日(金) 14:15~15:15</p> <p>一度は訪れて みたい 世界遺産の旅</p>	<p>椅子 ピラティス 6月26日(水) 10:00~11:00 講師:須具奈津子</p> <p>今月は… お腹スッキリ 脇腹を刺激!</p> <p>◆持ち物 タオル</p>	<p>● でんにし通信 ●</p> <p>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。</p> 			<p>1</p> <p>椅子太極拳・ともや 10:00~10:40</p> <p>新・エルダー体操 11:00~11:40</p> <p>ピンポン (シングルス) 13:30~15:30</p>
2	3	4	5	6	7	8	
1階				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休	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	満 書道の会 10:00~12:00	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
	館	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 ニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
	歌声サロン★ 13:30~15:00	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)	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
				♪カラオケ 14:20~16:00	YouTubeでお楽しみタ イム 14:15~15:15★		
9	10	11	12	13	14	15	
1階				将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:30★		
大広間	休	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
	館	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 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	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)	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
	Reading・Roots 14:15~15:30	♪カラオケ 15:15~16:15		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		
16	17	18	19	20	21	22	
1階				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休	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	満 書道の会 10:00~12:00	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
	館	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 ニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
	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)	みんなで歌おう! 歌声広場 13:30~15:00	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	モルック★ 14:45~15:45			♪カラオケ 14:20~16:00	ごぼう先生のストレッチ 15:15~15:30		
26/ 30	24	25	26	27	28	29	
1階		ぬり絵 13:30~15:00		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休	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)	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
	館	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 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	わくわくワーク★ フラワースーツ作り 13:30~15:30	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)	みんなのシネマ★ 13:30~15:45	
	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		

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。