

# でんえんの風

2025年 12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



お待たせしました!

## ♪ 歌声サロン ♪

～唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス～

12月5日(金)

13:30～15:00

講師: さいとう さなえ先生

～冬の歌～

ちょっと早めの「紅白歌合戦」

ご参加ください!

◆予約制(先着順) ◆無料

「ダンスdeハッピー」「マンボとジルバ」  
「フラダンス」「はじめてのフラダンス」  
「社交ダンス」合同

## ダンス☆フェスティバル

12月18日(木)

13:30～15:00

ダンス講座が集結!

日頃の練習の成果をぜひご覧ください!

◆予約制 ◆無料

田園調布シニアバンド不協和音♪

## Xmas Concert

12月20日(土) 14:00～15:00

〈演奏曲目〉

「Jingle Bells」

「見上げてごらん、夜の星を」ほか

◆予約制(先着順) ◆無料



## スマートフォン相談会

～都内在住60才以上の方対象～

12月12日(金)

9:30～11:30

13:30～16:00

1人30分の個別相談  
お気軽にご相談ください

◆予約制 ◆無料※スマホご持参ください



山ちゃんの  
ハナウタ講座

## お正月フラワーアレンジメント

12月27日(土) 10:00～11:30

◆持ち物: マチ付手提げ ◆予約制 ◆材料費: 1500円  
お申込みメ切: 12月25日(木)

※生花のため、お申込みメ切以降のキャンセルはできません。

Violin/Cello/Piano

## トリオの楽しいコンサート

12月25日(木) 14:00～15:00

ヴァイオリン 鈴木 麻紀さん

ピアノ 大沢 暁子さん

チェロ 田部 幹雄さん



◆予約制 ◆無料

★★★★★★★★★★★★★★★★

## 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。

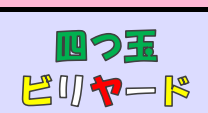


## ● 1月のマッサージ (無料)

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 12月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階		1	2	3	4	5	6	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子ヨガ 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¥		椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子太極拳 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 13:00~14:00¥	♪歌声サロン♪ 13:30~15:00	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00			
1階	7	8	9	10	11	12	13	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:00★	椅子ヨガ 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	基本の折り紙★ 11:00~12:00	飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40	
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バンド♪不協和音 13:30~16:00	
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう! 歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
1階	14	15	16	17	18	19	20	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子ヨガ 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¥		椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子太極拳 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	フラダンス 12:30~13:30¥	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	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			ダンス☆フェス 13:30~15:00★			
1階	21	22	23	24	25	26	27	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子ヨガ 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 11:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00~11:30	
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲碁 13:00~16:30	トリオの 楽しい コンサート★ 14:00~15:00	カードゲーム 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう! 歌声広場 15:10~16:30		♪カラオケ 14:30~16:00			
1階	● アクセス							
大広間	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		● 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。		月・木・土(女性) 水・金(男性) 9時半~12時半 13時~16時		よいお年を お迎えください	
							<b>年末年始の休館日</b> <b>12月28日(日)~1月4日(日)</b>	

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下さい。

◆¥のついた有料講座(300円)と★印の講座は予約制です ◆□色の講座は映像です(無料・予約不要)  
◆予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をお願いいたします