

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



2025年1月



新春 ～ お箏の調べ ～

◆予約制 ◆無料

1月4日(土) 13:30～14:10

演奏 永井 文琴佐さん
砂川 葉子さん

獅子舞がやってくる!

地域の子どもたちの熱演!

1月11日(土)

10:30～12:00



～マジシャン石田さんによる～

マジックショー

お金と新聞紙、
ティッシュペーパーを使った
楽しいマジック★



紙バンドで ミニかご作り

① 1月22日(水)

② 2月5日(水)

10:00～12:00



◆持ち物：ものさし(メジャー)
ハサミ、洗濯ばさみ10個

◆予約制 ◆材料費：150円
お申込みメ切：1月8日(水)

毎月第4火曜 防災井戸端会議

講師：CONNECT

(大田区を拠点に、女性目線の防災・減災活動中!)

1月28日(火) 13:30～15:00

テーマしっかり固定! 我が家の家具
～下敷きにならないために～

◆予約制 ◆無料



椅子太極拳

大川智矢講師の出張レッスン

1月20日(月)

10:00～10:40

◆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。



脳トレに!

♠ ◆ ポーカー ♣ ♥ 注目!

月1回 金曜14:10～15:30

はじめての方でも講師がやさしく教えて
くれます! お気軽にご参加ください


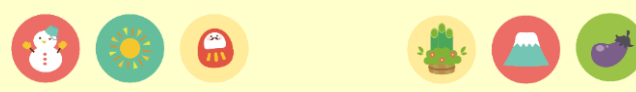

◆無料

● 2月のマッサージ (無料)

1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 1 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	年末年始の休館日 12月29日(日)～1月3日(金)  本年もよろしくお願ひいたします			● 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。 			4
大広間							椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 気功 11:00～11:40 お筆の調べ★ 13:30～14:10 ♪カラオケ 14:15～16:00
1階	5	6	7	8	9	10	11
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう! 歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05～15:05(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30(有料) ダンス☆ホール 14:40～15:30	水彩を楽しむ会 13:30～15:30 お楽しみ獅子舞い★ &マジックショー 10:30～12:00 バンド♪不協和音 14:00～16:00
1階	12	13	14	15	16	17	18
大広間	休	休館日  成人の日	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00(有料) たのしいぬり絵 13:30～15:00(有料)	椅子ヨガ 10:00～10:40 音読講座 11:00～12:00(有料) 囲碁 13:00～16:30	椅子空手 10:00～10:40 基本の折り紙★ 11:00～12:00 マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料) ♪カラオケ 14:15～16:00	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 歩く力をきたえる会 13:00～14:00(有料) ◇ポーカー♣ 14:10～15:30	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 書いて楽しむ「源氏物語」 11:00～12:00★ ピンポン(シングルス) 13:30～15:30
1階	19	20	21	22	23	24	25
大広間	休	椅子太極拳・ともや レッスン10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 Reading・Roots 14:15～15:30	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料) 編み物 13:30～15:30	紙バンドで★ ミニかご作り① 10:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 ポッチャ 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05～15:05(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30(有料) ダンス☆ホール 14:40～15:30	水彩を楽しむ会 13:30～15:30 椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 気功 11:00～11:40 バンド♪不協和音 14:00～16:00
1階	26	27	28	29	30	31	●アクセス●
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 Reading・Roots 14:15～15:30	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00(有料) 防災井戸端会議 テーマ「家具の固定」 13:30～15:00★	椅子ピラティス 10:00～11:00(有料) 脳トレ体操 11:20～12:00 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料) ♪カラオケ 14:15～16:00	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 みんなのシネマ★ 13:30～15:30	多摩川駅より東急バス「玉川11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川グランド前」 下車すぐ前 

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。