

でんえんの風

2025年3月

シニアステーション田園調布西
大田区田園調布4-44-9 TEL:03-3721-8066



春のスキンケアセミナー



3月13日(木)
10:00~11:30

紫外線が強くなる前に!!
エステサロン使用のパックで
セルフスキンケア♡

◆予約制 ◆参加費:700円
お申込み〆切:3月6日(木)

かあい所長の椅子ヨガ

3月19日(水)

10:00~10:40

◆予約制・先着20名 ◆無料

「見守りキーホルダー」
登録更新会 同時開催!!
10:30~11:30
(1階和室にて)

対象:田園調布、雪谷大塚にお住まいの
65才以上の皆様
※原則、本人またはご家族が申請できます

刺し子

一目刺しふきん作り

3月12日(水)10:00~12:00

4月 9日(水)10:00~12:00

4月23日(水)10:00~12:00

●持ち物

刺し子針(刺繍針)

糸切りばさみ



◆予約制・先着10名 ◆材料費:300円
お申込み〆切:3月5日(水)

マジック★ショー

3月15日(土)13:30~14:00



フロマジシャン「Ocean」による
テーブルマジック☆
自由が丘などで活躍中!

◆予約制 ◆無料

カムカム体操 ◆無料



★カムカム新蒲田★
人気リハビリ講師のライブ配信!

3月第1・3・5月曜日
13:30~14:30

下肢筋力UP!フレイル予防体操

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。



●4月のマッサージ (無料)

3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。