

# でんえんの風

2025年7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



## 夏の地域健康講座

「排便~こちよく出すためのヒント~」  
& 出張！暮らしの保健室

講師：横井郁子先生・松元由香先生  
(東邦大学 地域連携教育支援センター)



7月1日(火)  
13:30~15:00

健康や日常生活についての個別相談も！  
ご希望の方にはpooマスターと一緒にお腹を  
触ります。動きやすい服装でご参加ください。

◆予約制：定員20名 ◆無料

## 「着付け教室」体験会

基本を一通り知っ  
たうえで  
着たい着物を好き  
のように着る

講師：為田加奈子先生

7月31日(木)  
13:30~15:30

持ち物など詳細はお問合せいただいた方に  
プリントをお渡しいたします。

◆予約制：定員10名 ◆無料

## ●プログラムの予約について●

外部講師の有料プログラム(¥印)、予約制の  
講座(★印)は予約が必要です。満のついた講  
座はキャンセル待ちです。  
予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をお  
願い致します！

かおり所長の

## マットヨガ



当館所長による人気の本格ヨガ！

7月10日(木)  
11:00~12:00

●予約制：定員20名 ●無料  
貸出し用マットがございます！

## 書道の会

講師：内田士家留先生

7月2日・23日(水)  
10:00~12:00



持ち物：書道道具一式、墨汁、半紙など

◆予約制：定員20名 ◆300円/回



## クールスポット (~10月15日)

お休み処・涼み処としてご利用ください！

※6月末で当館の自動販売機は撤去されました。  
各自お飲み物をご用意ください。



## 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。



## ●8月のマッサージ (無料)

7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 7月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	● アクセス ● 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		1 編み物 13:30~15:30	2 書道の会 10:00~12:00¥	3 将棋 10:00~12:00	4 マッサージ★ 9:20~15:30	5 椅子ヨガ 10:00~10:40
大広間			体幹とバランス 10:00~10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥ 夏の地域健康講座 「排便」★ 13:30~15:00	椅子コグフィット 10:00~10:40 ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥ マンボとジルバ 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~16:00	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 モルック 13:30~14:30 ◇ポーカーク 14:40~16:00	脳トレ体操 11:00~11:40 ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
1階	6	7	8	9	10	11	12
大広間	休	椅子太極拳 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	椅子空手 10:00~10:40 カキラ 11:00~12:00¥ たのしいぬり絵 13:30~15:00¥ 気功 15:20~16:00	体幹とバランス 10:00~10:40 基本の折り紙★ 11:00~12:00 囲碁 13:00~16:30	椅子コグフィット 10:00~10:40 かおり所長のマットヨガ 11:00~12:00★ フラダンス 13:00~14:00¥ はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 社交ダンス 13:30~14:30¥ ダンス☆ホール 14:40~15:30	椅子ヨガ 10:00~10:40 脳トレ体操 11:00~11:40 バンド♪不協和音 13:30~16:00
1階	13	14	15	16	17	18	19
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 英会話・SEEDS★ 13:00~14:00 English・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 10:00~10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥ 編み物 13:30~15:30	体幹とバランス 10:00~10:40 飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥ 囲碁 13:00~16:30	椅子コグフィット 10:00~10:40 ポツチャ 11:00~12:00 マンボとジルバ 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~16:00	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 モルック 13:30~14:30 ◇ポーカーク 14:40~16:00	椅子ヨガ 10:00~10:40 脳トレ体操 11:00~11:40 ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
1階	20	21	22	23	24	25	26
大広間	休	休館日	体幹とバランス 10:00~10:40 カキラ 11:00~12:00¥ たのしいぬり絵 13:30~15:00¥ みんなで歌おう! 歌声広場 15:10~16:30	書道の会 10:00~12:00¥ 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 フラダンス 13:00~14:00¥ はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 社交ダンス 13:30~14:30¥ ダンス☆ホール 14:40~15:30	椅子ヨガ 10:00~10:40 脳トレ体操 11:00~11:40 バンド♪不協和音 13:30~16:00
1階	27	28	29	30	31	四つ玉ビリヤード	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 英会話・SEEDS★ 13:00~14:00 English・Roots 14:15~15:30★	体幹とバランス 10:00~10:40 カキラ 11:00~12:00¥ みんなのシネマ★ 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 10:00~12:00 囲碁 13:00~16:30	椅子コグフィット 10:00~10:40 ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥ 着付け教室★ 体験会 13:30~15:30	月・木・土 (女性) 水・金曜日 (男性) 午前:9時半~ 午後:13時~ 	
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)							