

でんえんの風

2025年9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



敬老の日イベント

●期間 9月8日(月)～
9月20日(土)

敬老の日を健やかに迎えられ心からお喜び申し上げます。

期間中、ご利用の皆様に
日頃の感謝をこめて、
心ばかりのお菓子をご用意しております。
(数に限りがございます。ご了承ください。)
お気軽にお立ち寄りください。

一階和室にて
でんにし作品展を開催!
過去のプログラムで作った
懐かしい作品を展示しております。
どうぞご覧ください。

かあい所長の

マットヨガ



9月25日(木)

11:00～12:00

地域包括支援センター田園調布所長による
人気の本格ヨガ!

◆予約制 ◆無料
貸出し用マットがございます!

山ちゃんの
ハ十♡ウタ講座

ハーバリウム作り

9月16日(火)

13:30～15:30



好きなお花を瓶に閉じ込めて…
つくった後はみんなで歌おう♪

◆予約制 ◆材料費: 1000円

お申込み〆切: 9月8日(月)

※材料調達の関係で、お申込み〆切以降の
キャンセルはできません。ご了承ください。

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!

● 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。

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。



● 10月のマッサージ (無料)

9月16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 9月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土				
		1	2	3	4	5	6				
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30					
大 広 間	休 館	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¥	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¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 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 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	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	◇ポーカー♣ 14:40~16:00					
	7	8	9	10	11	12	13				
1階					将 棋 10:00~12:00						
大 広 間	休 館	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	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				
		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					
	14	15	16	17	18	19	20				
1階			編み物 13:30~15:30		将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30					
大 広 間	休 館	休館日 	体幹とバランス 10:00~10:40	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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40				
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40				
			ハナウタ講座★ ハーバリウム作り (有料) 13:30~15:30	囲 碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	★ 着付け教室 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30				
					♪カラオケ 14:15~16:00						
	21	22	23	24	25	26	27				
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30					
大 広 間	休 館	休館日 	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40				
			椅子ヨガ 11:00~11:40		ボッチャ 11:00~12:00	かおり所長のマツヨガ★ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40			
			英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	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★		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30					
	28	29	30	 四つ玉ビリヤード 月・木・土(女性) 水・金(男性) 午前:9時半~ 午後:13時~		● アクセス ● 多摩川駅より 東急バス「玉11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川グランド 前」 下車すぐ前 					
大 広 間	休 館										

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