

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。

シニアステーション田園調布西 3 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<p style="text-align: center;">● でんにし通信 ●</p> <p>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。 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。</p> 					<p style="text-align: center;">● アクセス ●</p> <p>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</p> 	1
大広間						<p>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</p> 	<p>椅子ヨガ 10:00~10:40</p> <p>気功 11:00~11:40</p> <p>ピンポン (シングルス) 13:30~15:30</p>
	2	3	4	5	6	7	8
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ヨガ 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(有料)	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(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	ポッチャ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00
		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(初級) 13:00~14:00(有料)	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカーク 14:10~15:30	
	9	10	11	12	13	14	15
1階					将棋 10:00~12:00		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	刺し子★ 一目刺しふきん作り 10:00~12:00	春のスキンケア★セミナー 10:00~11:30	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子ヨガ 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)			体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	書いて楽しむ「源氏物語」 11:00~12:00★
		英会話・SEEDS 13:00~14:00★	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	マジック☆ショー 13:30~14:00★
		Reading・Roots 14:15~15:30★			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30	ピンポン(シングルス) 14:20~16:00
	16	17	18	19	20	21	22
1階				注目! 「見守りキーホルダー」登録更新会 10:30~11:30	休館日 春分の日	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	かおり所長の椅子ヨガ 10:00~10:40★		関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	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(有料)	基本の折り紙★ 11:00~12:00		体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 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		音読講座 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			◇ポーカーク 14:40~16:00		
	23	24	25	26	27	28	29
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・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ピラティス 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子ヨガ 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		英会話・SEEDS 13:00~14:00★	防災井戸端会議 最終回テーマ「防災ゲーム」 13:30~15:00★	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	みんなのシネマ★ 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30★			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	30	31日(月)				◆有料の講座(300円)と★印の講座は予約制です	
休館	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	♪カラオケ 14:45~16:00	◆満の講座は満員のためキャンセル待ちです		