

でんえんの風 2025年4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

でんにしの講師によるプログラム

1回300円

- 英会話SEEDS (無料) 今井キャスリーン先生
第2・4(月)13:00~14:00
- Reading Roots (無料) 今井キャスリーン先生
第2・4(月)14:15~15:30
- ゆるゆるストレッチ 伊藤智子先生
第1・3(火)11:00~12:00
- カキラ 佐藤由美子先生
第2・4(火)11:00~12:00
- たのしいぬい絵 村上和美先生
第2・4(火)13:30~15:00
- **NEW** ダンスでハッピー(シニア向けヒップホップ) 佐藤由美子先生
第1・3(木)11:00~12:00
- 飲み込みをよくするポイント 鳴海有希子先生
第2(木)11:00~12:00
- マンボとジルバ 外川統先生
第1・3(木)13:00~14:00
- フラダンス 伊藤智子先生
第2・4(木)13:00~14:00
- はじめてのフラダンス 伊藤智子先生
第2・4(木)14:15~15:15
- 関節しなやか体操 長島真和先生
毎週(金)10:00~11:00
- 社交ダンス 井上隆之先生
第2・4(金)13:30~14:30
- カムカム体操 (無料)
第1・3(月)13:30~ ライフ配信

「音読講座」より名称変更しました!

フラワーアレンジメント

講師: 山下先生 (池坊師範)

お花の香りで
リラックス☆

4月19日(土)

10:00~11:30



(写真はイメージです)

● 持ち物: お持ち帰り用の手提げ(マキ付)

◆ 予約制: 定員20名

◆ 材料費: 1500円

お申込み必切: 4月12日(土)

※生花のためキャンセルは4月17日(木)までとなりますのでご了承ください



◆♣ポーカー♥♠

ルールは簡単!

講師がやさしく教えてくれます。 4月4・18日 14:40~16:00

はじめてでも楽しめますよ♪

◆無料

ダンスdeハッピー(シニア向けヒップホップ)

4月より毎月第1・3(木)4月3・17日11:00~

NEW だれでも簡単に かつよく踊れる!
音楽に合わせて たのしく筋力UP



●プログラムの予約について●

有料プログラム¥、裏面★印のプログラム、初めてご利用の方は予約が必要です。
キャンセルされる場合は、電話連絡をお願い致します。

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。



●5月のマッサージ (無料)

4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 4 月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
1階	●アクセス● 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			将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間		休	体幹とバランス 10:00~10:40	脳トレ体操 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
		館	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	椅子ヨガ 11:00~11:40	NEW ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
			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
				♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00		
	6	7	8	9	10	11	
1階					将棋 10:00~12:00		
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	刺し子 一目刺しふきん作り 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
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 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	気功 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	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 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	椅子空手 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	13	14	15	16	17	18	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	脳トレ体操 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¥	NEW フラワー★ アレンジメント 10:00~11:30
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	基本の折り紙★ 11:00~12:00	NEW ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	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
		Reading・Roots 14:15~15:30★			♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00	
	20	21	22	23	24	25	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	刺し子 一目刺しふきん作り 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
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		ボッチャ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	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 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	椅子空手 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	27	28	29	30	●でんにし通信●		
1階					●でんにし通信●		
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	休館日 昭和の日 	脳トレ体操 10:00~10:40	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。		
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40		椅子ヨガ 11:00~11:40			
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00		囲碁 13:00~16:30			
	Reading・Roots 14:15~15:30★					四つ玉 ビリヤード 月・木・土曜日 (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。