

2025年5月

～ 唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス ～

♪ 歌声サロン ♪

5月15日(木)
13:30～15:00

講師: さいとう さなえ先生

お口のまわりの筋肉を鍛えるには、
うたを歌うことが一番です!

楽しく歌って
オーラルフレイル予防!

◆予約制: 定員20名(先着順) ◆無料
◆お飲み物をご用意ください

ポールdeウォーク体験会

大田区ポールdeウォーク推進協議会

5月21日(水)
10:00～11:30

正しい姿勢で、歩幅を広げて
煩雑と歩きませんか!



持ち物: 運動靴、帽子、水筒(ペットボトル)
※ポール貸出しあり

◆予約制 ◆無料

出張レッスン

椅子空手

講師: アグリマス 大槻先生

5月12日(月)
10:00～10:40

◆予約制 ◆無料



オリジナル防災ポーチを作ろう!

講師: CONNECT

(大田区を中心に女性目線の防災・減災活動中)

5月30日(金)
13:30～15:00

もしもの時を想像しながら選ぶ
自分だけの防災グッズ!



●予約制 ●参加費: 実費(100円～)

● 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



● 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。



● 6月のマッサージ (無料)

5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。