

2025年5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

～ 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  
肩疼と歩きませんか!



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。

# シニアステーション田園調布西 5月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階					1	2	3
大広間	休館		<p>● <b>でんにし通信</b> ●</p> <p>入館時におきましては、引き続き<b>手指消毒・マスク着用</b>へのご協力をお願いいたします。 また、各自<b>くつ袋</b>をご用意ください。</p>		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	休館日 
					椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	
					ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	
					マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	
					♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカーク 14:40~16:00	
4	5	6	7	8	9	10	
1階							
大広間	休館	休館日 	休館日 	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¥	水彩を楽しむ会 13:30~15:30
				椅子ヨガ 11:00~11:40	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	椅子ヨガ 10:00~10:40
				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 13:00~16:00
					はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
11	12	13	14	15	16	17	
1階							
大広間	休館	出張レッスン・椅子空手 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¥	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	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
		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	♪歌声サロン♪ 13:30~15:00	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★	椅子空手 15:20~16:00			◇ポーカーク 14:40~16:00	
18	19	20	21	22	23	24	
1階							
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	ポールdeウォーク 体験会 10:00~11:30	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	水彩を楽しむ会 13:30~15:30
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	囲碁 13:00~16:30	ポッチャ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 10:00~10:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30		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 13:00~16:00
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
25	26	27	28	29	30	31	
1階							
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	脳トレ体操 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	ピンポン (シングルス) 10:00~12:00	椅子ヨガ 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	椅子ヨガ 11:00~11:40	モルック 11:00~12:00		気功 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	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	オリジナル★ 防災ポーチを作ろう 13:30~15:00	みんなで歌おう！ 歌声広場 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00		♪カラオケ 14:15~16:00		

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。