



# でんえんの風

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



2026年1月



～ お箸の調べ ～

◆予約制 ◆無料

1月6日(火) 13:30～14:10

演奏 永井 文琴佐さん  
砂川 葉子さん



マコさんの  
マジックショー!!

& 獅子舞がやってくる!

1月17日(土)

10:45～12:00

◆予約制 ◆無料



シニアバレエ

1月19日(月)

11:00～12:00

講師 高橋 まどか先生  
(リベルテバレエスタジオ介護バレエ講師)

ご好評につき!  
バレエの動きでしなやかに…筋力をつけて  
介護を受けなくてもよい身体づくりを



◇予約制 ◇参加費300円

むせ込み  
口が回りにくい

地域健康講座

お口のトラブルありませんか?

今日から始める口腔体操

1月16日(金)

13:30～14:30

講師 安藤 佳奈先生

(おうちのカンゴ 田園調布支店 言語聴覚士)

14:30～15:00 個別健康相談

担当 岡本 未来 特定行為看護師

(創傷管理・血糖コントロール)

◆予約制 ◆無料

山ちゃんの  
ハナ♡ウタ講座

フラワーアレンジメント

1月30日(金) 13:30～15:30

お申込み×切 1月27日(火)

生花のため、お申込み×切以降のキャンセルはできません

◆予約制 ◆材料費1500円

♠◆ご予約開始日について ♣♥

●英会話SEEDS ●English・Roots

前月20日より予約ができます!

※予約をキャンセルされる場合もご連絡ください。



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



●2月のマッサージ (無料)

1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 1 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<div></div> <h2>年末年始の休館日</h2> <h3>12月28日(日)～1月4日(日)</h3> <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>				<h2>四つ玉ビリヤード</h2> <p>月・木・土 女性 水・金 男性</p> <div></div> <p>9時半～12時半 13時～16時</p>		●アクセス● <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<b>すぐ前</b></p> <div></div>
大広間	4	5	6	7	8	9	10
1階	休館		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		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¥		モルック 11:00～12:00	体幹とバランス 11:20～12:00	椅子太極拳 11:00～11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	お琴の調べ★ 13:30～14:10	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
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	落語DVD 14:20～15:10		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	休館				将棋 10:00～12:00		
大広間		休館日 	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¥	マジックショー★&ししまい 10:45～12:00
			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	
			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¥	地域健康講座★ 13:30～15:00	ピンポン(シングルス) 13:30～15:30
			みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30		♪カラオケ 14:15～16:00	モルック 15:10～16:10	
18	19	20	21	22	23	24	
1階	休館				将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間		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
		シニアバレエ(有料) 11:00～12:00	ゆるゆるストレッチ 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	椅子太極拳 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	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
		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	休館				将棋 10:00～12:00		
大広間		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¥	ボッチャ 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
		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¥	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ(有料) 13:30～15:30	ピンポン(シングルス) 13:30～15:30
		English・Roots 14:15～15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30		♪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ください。							
◆¥のついた講座(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、電話連絡をおねがいいたします							