

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2月

高齢者との交通安全集会

2月17日(火)
14:00~16:00



交通安全DVD上映

警察官による交通安全講話

落語口演

(慶應義塾大学 落語研究会)

◆予約制 ◆無料

真冬に体を温める ぽかぽか体操

冬の冷え・
痛み改善!

2月6日(金)
13:30~14:30

講師 首藤生実先生
(ぽれっと訪問看護リハビリテーション作業療法士)

◆予約制 ◆無料

見守りキーホルダー登録更新 & 包括出張相談会

身につけておくと
安心♡

生活や介護のお困りごとを
お気軽にどうぞ!

2月16日(月) 10:00~15:30

対象: 田園調布、雪谷大塚町にお住まいの
65歳以上の皆さま ◆無料

スマートフォン相談会

都内在住60歳以上の方

2月13日(金)

9:30~11:30 / 13:30~16:00



1人30分の個別相談
お気軽にご相談ください

◆予約制 ◆無料 ※スマホご持参ください

山ちゃんの
ハナ♡ウタ講座

フラワーアレンジメント

2月26日(木) 10:00~11:30

お申込み〆切 2月24日(火)

生花のため、お申込み〆切以降のキャンセルはできません

◆予約制 ◆材料費1500円

椅子太極拳

大川智矢講師の出張レッスン☆

2月9日(月) 10:00~10:40

◆無料



◆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す。



●3月のマッサージ(無料)

2月16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 2 月のプログラム

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 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¥		ダンスdeハッピー 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	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	ぽかぽか体操★ 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	モルック 14:45~15:45	
1階	8	9	10	11	12	13	14
大広間	休館	出張レッスン椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
		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	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¥		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
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
1階	15	16	17	18	19	20	21
大広間	休館	見守りキーホルダー登録更新 包括出張相談会 10:00~15:30	編み物 13:30~15:30	書道の会 10:00~12:00¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
		椅子太極拳 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	ゆるゆるストレッチ 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	椅子太極拳 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	高齢者との 交通安全集会★ 14:00~16:00		マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 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 14:45~16:00	囲碁 13:00~16:30	♪カラオケ 14:15~16:00	ごぼう先生のストレッチ 15:10~15:40		
1階	22	23	24	25	26	27	28
大広間	休館	休館日 	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
			カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 11:00~12:00	ハナ♡ウタ講座 フラワーアレンジ (有料) 10:00~11:30	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
			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¥	脳トレ体操 11:00~11:40
			みんなで歌おう！歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	バンド♪不協和音 13:30~16:00
1階	●でんにし通信●				四つ玉ビリヤード		●アクセス●
大広間	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。				 月・木・土 女性 水・金 男性 9時半~12時半 13時~16時		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							