

でんえんの風

2026年11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

プログラムは
こちらから→



今だけ!

体験レッスン 無料キャンペーン!!

期間:2026/11/4(水)~11/13(金)

通常1回300円の有料講座の中から
該当するプログラムに初めてご参加される
方に限り、無料で体験いただけます!

どんな内容なのかしら?わたしにもできるかな...?
先生や参加している人はどんな方なのかな?
この機会にぜひご予約ください!

口から始める健康講座

＜調布地域健康課＞



11月20日(金)

14:00~15:00

オーラルフレイルと誤えん性肺炎を予防
する講座です。

◆予約制 ◆65歳以上の方

出張レッスン

大川先生の椅子太極拳

11月9日(月)10:00~10:40

◆無料

山ちゃんの
ハナウタ講座

X'masフラワーアレンジメント

11月28日(土)10:00~12:00

お申込み〆切 11月24日(火)

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

かおり所長のマットヨガ

11月25日(水)

11:00~12:00

◆予約制 ◆無料



手芸の部屋

(編み物・刺し子・折り紙など)

毎月不定 火曜午後

※プログラムをご確認ください

11月17日(火)13:30~15:30

◆刺し子キットもございます

◆予約制

◆毛糸・折り紙はご持参ください



「こどももおとなも元気に歩こう!」

昨年も好評だった元気シニアプロジェクト主催の
スタンプラリー☆今年も開催します!!

期間中、この田園調布エリアを楽しく歩いて
スタンプを集めましょう♪5か所以上のスタンプを集
めた方には、先着100名様に景品をプレゼント!

実施期間:11月9日(月)~24日(火)

シニアステーション窓口にて用紙を配布しています

● 包括コラム ●



「災害対策はできていますか」

7月28日には、最大震度7を観測する「令和8年熊本地震」が
発生し、大きな被害がありました。また、9月21日には台風25
号が関東地方に接近し、各地で大雨や強風となりました。地
震や大雨による浸水や土砂災害など、身近な地域でも災害へ
の備えが必要であることを改めて感じる機会となりました。

私たちも、いつ災害の当事者になるかわかりません。

「わが家の防災チェックBook」では日頃の備えや避難行動の
ポイントなどをわかりやすく紹介しており、区役所、特別出張
所で配布しています。また申し込み条件がありますが区では
感震ブレーカーや家具転倒防止器具取付事業もおこなって
います。この機会に、今一度ご家庭の防災について見直して
みましょう。

大田区地域包括支援センター田園調布 ☎03-3721-1572

シニアステーション田園調布西 11月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	休館日 赤木梓 初回体験 無料! 4日~13日	書道の会 10:00~12:00¥	脳トレ体操 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		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	椅子ヨガ 11:20~12:00	体幹とバランス 11:00~11:40		
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30		マンボとジルバ 13:00~14:00¥	締め切りました わくわくワーク 折り紙で七福神⑥ 13:30~15:30	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 14:15~15:45				
	8	9	10	11	12	13	14	
1階					将 棋 10:00~12:00			
大 広 間	休 館	出張レッスン・太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	脳トレ体操 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¥	シニアバレエ 11:00~12:00¥	飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥	椅子ヨガ 11:20~12:00	体幹とバランス 11:00~11:40	
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	ゆるゆるストレッチ 13:00~14:00¥	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 13:30~16:00	
		English・Roots 14:15~15:30★	モルック 14:15~15:15		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	15	16	17	18	19	20	21	
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00¥	脳トレ体操 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¥	椅子ヨガ 11:20~12:00	体幹とバランス 11:00~11:40	
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	手芸の部屋★ (編み物・刺し子・折り紙) 13:30~15:30	囲 碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	口から始める健康講座 14:00~15:00★	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			♪カラオケ 14:15~15:45	ごぼう先生のストレッチ 15:15~15:45		
	22	23	24	25	26	27	28	
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大 広 間	休 館	休館日 	体幹とバランス 10:00~10:40	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	脳トレ体操 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	ハナ♡ウタ講座★ クリスマスアレンジ (有料) 10:00~12:00	
			カキラ 11:00~12:00¥	かおり所長のマットヨガ 11:00~12:00★	ポッチャ 11:00~12:00	椅子ヨガ 11:20~12:00		
			ゼンタングル¥ 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	
					はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	29	30	●でんにし通信● 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。		●アクセス● 多摩川駅より 東急バス「玉川11子玉川駅行」 3つ目「多摩川グランド前」 下車すぐ前		 マッサージ 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。	 四つ玉 ビリヤード 月・木・土 女性 水・金 男性 9時半~12時半 13時~16時
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40						
		シニアバレエ 11:00~12:00¥						
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00						
		English・Roots 14:15~15:30★						

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 ◆予約は前月15日から受付けます!