社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

# 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

## ご好評につき！ 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

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

## 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
◆毛糸・折り紙はご持参ください

◆予約制

## 「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