



でんえんの風



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



2026年6月

ホームページ→



「高齢者漫談& 終活勉強会」



中村ひでゆき氏
(一般社団法人こころの杖/吉本興業所属)
三上真弥氏
(一般社団法人こころの杖 僧侶)

6月5日(金)
13:30~15:30

笑いあり涙ありの漫談とお口の健康体操!
今をより豊かに生きるための終活のお話

◆予約制 ◆無料

「交通反則通行制度」開始にともなう

青きっぷ?! 自転車の交通安全講話

田園調布警察署

6月23日(火)
13:30~14:10



気になる法改正🌀
自転車運転の際に注意したいことや
日頃の交通安全のお話

◆予約制 ◆無料

切り絵「ぼち袋作り」

6月9日(火)13:30~15:30



江戸の遊び 切り絵を使って
洒落っ気つまった
ぼち袋つくってみませんか

◆予約制 ◆材料費:50円

○わくわくワーク○

折り紙で七福神シリーズ

①6月19日(金)13:30~15:30

シリーズ全7回にわたって
年内の完成を目指しましょう
初回は「恵比寿さま」です☆



◆予約制:定員20名 ◆材料費:1回100円

クールスポット (~10月21日)

お休み処・涼み処として
ご利用ください!



山ちゃんのハナウタ講座 フラワーアレンジメント

6月30日(火)13:30~15:30

お申込みメ切 6月27日(土)

生花のため、お申込みメ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。

●7月のマッサージ (無料)

6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 6月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休	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¥	椅子空手 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	椅子ヨガ 11:00~11:40	
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	高齢者漫談& 終活勉強会★ 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			
	7	8	9	10	11	12	13	
1階					将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~11:30★		
大広間	休	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	椅子コグニサイズ 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¥	椅子太極拳 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ポイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40	
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	切り絵★ 「ぼち袋作り」 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	
		English・Roots 14:15~15:30★			はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	14	15	16	17	18	19	20	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休	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¥	椅子空手 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	椅子ヨガ 11:00~11:40	
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	わくわくワーク★ 折り紙で七福神① 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			
	21	22	23	24	25	26	27	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休	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	椅子コグニサイズ 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¥	椅子太極拳 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 11:00~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40	
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	自転車の交通安全講話 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	
		English・Roots 14:15~15:30★	モルック 14:30~15:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	28	29	30	<p style="text-align: center;">● でんにし通信 ●</p> <p>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。</p> 		<p style="text-align: center;">● アクセス ●</p> <p>多摩川駅より 東急バス「玉 11二子玉川駅 行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前</p> 		
1階			<p style="text-align: center;">● 四つ玉ビリヤード ●</p> <p>月・木・土 女性 水・金 男性 9時半~12時半 13時~16時</p> 					
大広間	休	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	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 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¥					
	館	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