

でんえんの風

2026年4月



池上長寿園
IKEGAMI CHOUJEN

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

1回 300円

でんにしの講師によるプログラム

ホームページ↓



- 英会話SEEDS (無料) 今井キャスリーン先生
第2・4・5 (月) 13:00~14:00
- Reading Roots (英語) (無料) 今井キャスリーン先生
第2・4・5 (月) 14:15~15:30
- ゆるゆるストレッチ 伊藤智子先生
第1・3 (火) 11:00~12:00
- カキラ 佐藤由美子先生
第2・4 (火) 11:00~12:00
- 書道の会 内田士家留先生
第1・3 (水) 10:00~12:00
- NEW ○ シニアバレエ 高橋まどか先生
第2 (水) 11:00~12:00
- ダンスde/ハッピー(シニア向けヒップホップ) 佐藤由美子先生
第1・3 (木) 11:00~12:00
- 飲み込みをよくするボイトレ 鳴海有希子先生
第2 (木) 11:00~12:00
- マンボとジルバ 外川統先生
第1・3 (木) 13:00~14:00
- フラダンス 伊藤智子先生
第2・4 (木) 13:00~14:00
- はじめてのフラダンス 伊藤智子先生
第2・4 (木) 14:15~15:15
- 関節しなやか体操 長島真和先生
第1~4 (金) 10:00~11:00
- 社交ダンス 井上隆之先生
第2・4 (金) 13:30~14:30
- カムカム体操 (無料) LIVE配信
第1・3 (月) 13:30~14:30

NEW

歌と楽器で楽しく健康に~

いきいき音楽サロン

講師: 上條 直子先生
(国立音楽院認定 音楽療法士)

4月7日(火) 13:30~15:00

童謡・唱歌・昭和歌謡♪
楽器を鳴らしてストレス発散
ヴァイオリンなどの生演奏で歌おう

◆予約制 ◆無料

「手芸の部屋」

~ 編み物・刺し子など ~

ゆったりおしゃべりを楽しみながら
手仕事はじめてみませんか!

4月14日・21日(火)

13:30~15:30

各々材料ご持参いただいて、好きなものをお作りいただけます。刺し子は有料で材料のご用意もございます。気軽にお問い合わせください!

◆予約制

たのしい折り紙

4月17日(金) 13:30~15:00

大人もたのしい遊べる無限キューブを作ります!

◆予約制: 定員15名 ◆材料費: 50円

山ちゃんの

ハナウタ講座

フラワーアレンジメント

4月28日(火) 13:30~15:30

お申込みメ切 4月25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21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。

●5月のマッサージ (無料)

4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。