

でんえんの風

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUEN

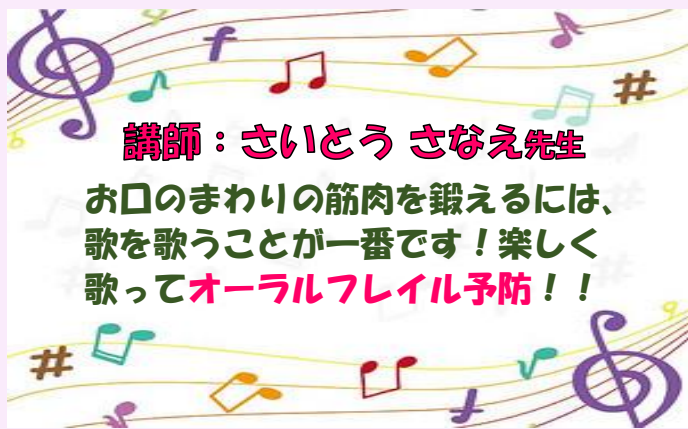
大田区田園調布4-44-9 TEL03-3721-8066
シニアステーション田園調布西

2023 12月

大好評♪ 歌声サロン♪

唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップス

12月1日(金) 13:30~15:00



講師：さいとう さなえ先生

お口のまわりの筋肉を鍛えるには、
歌を歌うことが一番です！楽しく
歌ってオーラルフレイル予防！！

◆予約制：定員20名（先着順）◆参加費：無料
◆マスク着用・飲み物ご用意ください

おすすめ！ 他人事ではない 「相続対策のキホン」

講師：西山 広高先生
(ファイナンシャルプランナー・上級相続診断士)

12月18日(月) 13:30~15:00

さまざまな相続トラブルやリスクをご紹介します。今からできる備えとは…

●予約制：定員20名(先着順) ●無料

注目! **クリスマス**
minimini コンサート
演奏: バンド ♪ 不協和音
12月23日(土) 14:30~15:30
●予約制：定員20名
●無料

わくわくワーク

「お正月飾り」

12月22日(金)

13:30~15:30

●持ち物：はさみ

●予約制：定員20名(先着順)

●参加費：100円



ピンポン(シングルス)

12月2日・16日(土) 13:30~15:30
●持ち物：室内用運動靴
ラケット(貸し出し用もあります)
予約制：定員12名 参加費：無料

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。



ボッチャ

★パラリンピック公式種目★どなたでも楽しめます！
12月4日(月) 13:30~15:30
●予約制 ●参加費：無料

●プログラムの予約について●

有料プログラム、★印のプログラム、初めてご利用の方は予約が必要です。キャンセルされる場合は、電話連絡をお願い致します。

●1月のマッサージ(無料)

12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 12月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土					
1階	<p>●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あ 願いたします。また、各自くつ袋を ご用意ください。</p> <p>本年も当館をご利用いただきまして ありがとうございました。来年も健康 に留意され元気にお過ごしください。</p>		<p>●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 ランド前」</p> 		<p>YouTubeで おもしろ歴史 アラカルト</p> <p>12月15日(金) 13:30~15:00</p> <p>レオナルド・ ダ・ヴィンチ</p>		<p>1</p> <p>マッサージ★ 9:20~15:30</p>	<p>2</p>				
大広間	<p>関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)</p> <p>椅子ヨガ 11:20~12:00</p> <p>ポッチャ★ 13:30~15:30</p>		<p>椅子コグフィット 10:00~10:40</p> <p>ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)</p> <p>編み物 13:30~15:30</p>		<p>書道の会 10:00~12:00</p> <p>囲碁 13:00~16:30 (会費)</p>		<p>将棋 10:00~12:00</p> <p>健康寿命 11:00~12:00(有料)</p> <p>初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)</p> <p>♪カラオケ★ 14:20~16:00</p>		<p>関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)</p> <p>体幹とバランスのトレーニ ング 11:20~12:00</p> <p>社交ダンス 13:30~15:30 (会費)</p>		<p>椅子太極拳・ともや 10:00~10:40</p> <p>エルダー体操 11:00~11:45</p> <p>らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)</p> <p>バンド♪不協和音 14:00~16:00</p>	
1階	3	4	5	6	7	8	9					
1階	<p>折り紙 10:00~12:00</p>		<p>折紙紙 10:00~12:00</p>		<p>将棋 10:00~12:00</p>		<p>マッサージ★ 9:20~15:30</p>					
大広間	<p>椅子太極拳+α 10:00~11:00</p> <p>椅子ヨガ 11:20~12:00</p> <p>英会話・SEEDS 13:00~14:00</p> <p>♪カラオケ★ 14:20~16:00</p>		<p>椅子コグフィット 10:00~10:40</p> <p>姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)</p> <p>みんなで歌おう！ 歌声広場★ 13:30~14:30</p> <p>ごぼう先生のストレッチ 14:45~15:30</p>		<p>脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40</p> <p>椅子ヨガ 11:00~11:40</p> <p>囲碁 13:00~16:30 (会費)</p>		<p>頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40</p> <p>健康寿命 11:00~12:00(有料)</p> <p>フラダンス 13:00~14:00(会費)</p> <p>フリータイム★ 14:20~15:30</p>		<p>関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)</p> <p>体幹とバランスのトレーニ ング 11:20~12:00</p> <p>YouTubeで おもしろ歴史アラカルト★ 13:30~15:00</p>		<p>椅子太極拳・ともや 10:00~10:40</p> <p>エルダー体操 11:00~11:45</p> <p>ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30</p>	
1階	10	11	12	13	14	15	16					
1階	<p>将棋 10:00~12:00</p>		<p>将棋 10:00~12:00</p>		<p>将棋 10:00~12:00</p>		<p>マッサージ★ 9:20~15:30</p>					
大広間	<p>他人事ではない 「相続対策のキホン」★ 13:30~15:00</p>		<p>編み物 13:30~15:30</p>		<p>囲碁 13:00~16:30 (会費)</p>		<p>初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)</p> <p>♪カラオケ★ 14:20~16:00</p>		<p>わくわくワーク★ お正月飾り 13:30~15:30</p>		<p>バンド♪不協和音★ miniminiコンサート 14:30~15:30</p>	
1階	17	18	19	20	21	22	23					
1階	<p>人生ゲーム★ 10:00~12:00</p>		<p>人生ゲーム★ 10:00~12:00</p>		<p>将棋 10:00~12:00</p>		<p>年末年始の休館日 12月29日(金)~1月3日(水)</p>					
大広間	<p>椅子太極拳+α 10:00~11:00</p> <p>椅子ヨガ 11:20~12:00</p> <p>英会話・SEEDS 13:00~14:00</p> <p>♪カラオケ★ 14:20~16:00</p>		<p>椅子コグフィット 10:00~10:40</p> <p>姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)</p> <p>椅子太極拳・ともや 13:30~14:10</p> <p>エルダー体操 14:30~15:15</p>		<p>脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40</p> <p>椅子ヨガ 11:00~11:40</p> <p>囲碁 13:00~16:30 (会費)</p>		<p>頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40</p> <p>健康寿命 11:00~12:00(有料)</p> <p>フラダンス 13:30~14:30 (会費)</p>		<p>ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30</p>		<p>よいお年をお迎 えください！</p>	

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。

◆有料の講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆満のついた講座は満員のためキャンセル待ちです。