

# でんえんの風 2023 5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 TEL03-3721-8066

## ◆◆でんにしのおすすめプログラム◆◆

- 関節しなやか体操 (300円)  
第1・3 (月) 10:00~11:00  
毎週 (金) 10:00~11:00  
講師 長島 真和先生
- ゆるゆるストレッチ (300円)  
第1・3 (火) 11:00~12:00  
講師 伊藤 智子先生
- 姿勢改良体操 (ヨガマット使用) (300円)  
第2・4 (火) 13:00~14:00  
講師 岡本 繁治先生
- 健康寿命トレーニング (300円)  
毎週 (木) 11:00~12:00  
講師 尾上 史晃先生
- 初めてのマンボとジルバ (300円)  
第1・3 (木) 13:00~14:00  
講師 外川 統先生
- らくらく健康カラフィット (300円)  
第2・4 (土) 11:00~12:00  
講師 周防 進之介先生

## お楽しみ ~お花のお教室~

### フラワー・アレンジメント

5月29日 (月) 13:30~15:30

講師: 高杉揚子(あきこ)先生

◆予約制  
定員16名

◆材料費  
1000円

★定員になり次第×切ります。

(写真はイメージです)



★持ち物: お花持ち帰り用の手提げ袋(マ千付)、園芸用ハサミ。ハサミは貸出し用もあります。

※生花のため、キャンセルは**5月24日(水)**までとさせていただきますのでご了承下さい。

## ●でんにし通信●

### ●でんにしお休み処

1階和室・お気軽にご利用下さい。

### ●でんにしプログラム

QRコードをスマホのカメラにかざして、池上長寿園のホームページからもご覧になれます。



### ご参加ください

### ◆切手を一膳のご飯に◆

「使用済み切手の整理」ボランティア

5月6日(土) 13:30~15:30

切手を切り取る簡単な作業です。



### 貼り絵を楽しむ会 会員募集!!

第2・4 (土) 13:30~15:30

●会費: 無料 ●初心者・見学大歓迎!!

★初回はハサミ、ゴム板などお貸しします。

### ●6月のマッサージ

5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。(無料) マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

### ●アクセス●

多摩川駅より東急バス「玉川二子玉川駅行」  
3つ目「多摩川 グランド前」下車すぐ前



## わくわくワーク 刺し子「カフェマット」

②5月15日(月)・③5月30日(火)

13:30~15:30

※4月の刺し子の続きを行います。  
糸切りはさみ・メガネをご持参ください

- プログラムは予約制です。キャンセルされる場合は、お早めに必ず電話連絡をお願いします。
- 定員を超えた場合は抽選となります。抽選の際は電話でお知らせいたします。

# シニアステーション田園調布西 5 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
1階				休館日	休館日	休館日		
大広間		関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子空手・コタッキー 10:00~10:40				椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)				エルダー体操 11:00~11:45	
		椅子太極拳・ともや 13:30~14:10	満 編み物 13:30~15:30					
		椅子コグフィット 14:30~15:10						切手の整理 ボランティア 13:30~15:30
7	8	9	10	11	12	13		
1階		満 折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00		貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子脳トレ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子コグフィット 11:00~11:40	椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	満 囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
		椅子ヨガ・yuri 14:30~15:10	マットヨガ・Lika 14:20~15:00					気功 15:00~15:40
14	15	16	17	18	19	20		
1階				将棋 10:00~12:00	マッサージ(予約制) 9:20~15:30			
大広間	休館	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子空手・コタッキー 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	椅子脳トレ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	和風会 10:00~12:30	
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00		
		わくわくワーク 刺し子② 13:30~15:30	満 編み物 13:30~15:30		満 囲碁 13:00~16:30 (会費)	初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)		椅子コグフィット 13:30~14:10
		気功 14:30~15:10				椅子脳トレ・しゅん 14:30~15:10		ぬりえサロン 13:30~15:00
21	22	23	24	25	26	27		
1階				将棋 10:00~12:00	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子脳トレ・しゅん 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子コグフィット 11:00~11:40	椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	満 囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
		椅子ヨガ・yuri 14:30~15:10	マットヨガ・Lika 14:20~15:00					気功 15:00~15:40
28	29	30	31	◆シニアステーションをご利用のみなさまへ◆ ～感染対策についてのお願い～ シニアステーションはご高齢の方のご利用が多い こともあり、基本的な感染対策(三密の回避・人 と人の距離の確保・手洗い等の手指衛生・換気 等)を継続してまいります。また、入館時は引き続 きマスク着用へのご協力をお願いいたします。 今後大田区の感染対策方針のもと、 対応を継続してまいりますので、ご 理解ご協力をお願いいたします。 				
1階								
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00				
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子コグフィット 11:00~11:40		満 囲碁 13:00~16:30 (会費)			
		満 フラワー アレンジメント 13:30~15:30	満 わくわくワーク 刺し子③ 13:30~15:30					

★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下さい。

★有料の講座は300円です。

★満のついた講座は満員のためキャンセル待ちとなります。