

でんえんの風 2024 1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

お正月イベント 「新春の宴」 **注目!**

～お箏の調べ～ 1月6日(土)

演奏 永井 文琴佐 13:00～15:00
片寄 あけみ

獅子舞がやってくる!!



後半は…みんなで歌おう **カラオケタイム**

◆予約制：定員20名 ◆無料

歩く力をきたえる会

体操・筋トレ・脳トレ!

1月10日(水) 10:00～11:00

講師：首藤 生実先生
(ばれっと訪問看護/ハピステーション 作業療法士)

- 持ち物：水分補給の飲み物
- 予約制：定員20名(先着順) ●無料



自分のため・家族のために考えよう
安心のために!!

おすすめ!

＜お金の管理セミナー＞

1月19日(金) 13:30～15:00

講師：楳山 大介先生

(東京都立荏原病院 社会福祉士)

セミナー後、認知症についての相談も可能です。

◆予約制：定員20名 ◆参加費：無料

ココロとカラダの健康法

ヨーガ体験会

※椅子に座っても参加できます

1月15日(月)

13:30～15:00

講師：高橋 紀子先生
(日本ヨーガ禅道友会教師)

＜持ち物＞

- ・動きやすい服装
- ・水分補給の飲み物(ご自身で適宜取って頂きます)
- ・寒さ対策で体にかける物(ひざ掛け、カーディガン等)

●予約制：定員20名 ●無料

スマートフォン相談会

都内在住60才以上の方対象

1月12日(金)

9:30～12:00/13:00～16:30

1人30分の個別相談

●予約制 ●参加費：無料

※スマホをご持参下さい。

お気軽に
ご相談下さい!



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。



●2月のマッサージ (無料)

1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 1 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階	年末年始の休館日 12月29日(金)~1月3日(水) 				4	5	6	
大広間	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。本年もよろしくお願いたします。 				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
					頭と体のストレッチ 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	
					健康寿命 11:00~12:00(有料)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	エルダー体操 11:00~11:45	
					初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	お正月イベント★ 新春の宴 13:00~15:00	
♪カラオケ 14:20~16:00								
7	8	9	10	11	12	13		
1階	休館日		満 折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:30★	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間			椅子コグフィット 10:00~10:40	歩く力をきたえる会 10:00~11:00★	頭と体のストレッチ 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	
			姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	健康寿命 11:00~12:00(有料)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
			ポッチャ★ 13:30~15:30	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	
					♪カラオケ 14:40~16:00			
14	15	16	17	18	19	20		
1階	休館日				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間			満 書道の会 10:00~12:00		頭と体のストレッチ 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	
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	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)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	エルダー体操 11:00~11:45	
			編み物 13:30~15:30	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)	安心のために！ ★ 〈お金の管理セミナー〉 13:30~15:00	社協 フードパントリー会場 13:30~15:30	
					♪カラオケ 14:20~16:00			
21	22	23	24	25	26	27		
1階	休館日				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間			脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40	脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 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	
			椅子コグフィット 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
			椅子ヨガ 11:20~12:00	姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:00~11:40	満 フラダンス 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	
			英会話・SEEDS 13:00~14:00	みんなで歌おう！ 歌声広場 13:30~14:30★	囲碁 13:00~16:30(会費)			
椅子ヨガ 14:30~15:10	ごぼう先生のストレッチ 14:45~15:30	♪カラオケ 14:40~16:00						
28	29	30	31	●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。 		●アクセス● 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 		
大広間			満 書道の会 10:00~12:00		●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。 			
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)				囲碁 13:00~16:30(会費)
			英会話・SEEDS 13:00~14:00	お楽しみタイム 「みんなのシネマ」 13:30~15:30★				
			椅子ヨガ 14:30~15:10					
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(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。								