

でんえんの風 2024年2月

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



たのしいぬり絵 体験教室

2月13日(火) 13:30~15:00

講師: 村上 和美先生
(テキスタイルデザイナー)

おとなの趣味として注目されている「ぬり絵」
一緒にリラックス時間を過ごしてみませんか

- 持ち物: 色鉛筆
- 予約制: 定員20名 ●無料



注目!

高齢者との 交通安全集会

2月27日(火) 14:00~16:00



交通安全

- 交通安全DVD上映
- 落語口演
(慶応義塾大学 落語研究会)
- 警察官による
交通安全講話

◆予約制: 定員20名 ◆無料

椅子太極拳 大川智矢講師の

リアルタイムレッスン

2月26日(月)

10:00~10:40

- ◆予約制: 定員20名 (先着順)
- ◆参加費: 無料



●ペーパーワーク●

くす玉作り

2月29日(木)

10:00~12:00

- 予約制: 定員20名
- 材料費: 50円
- お申込みメ切 2月22日(木)



●お願い●

入館時におきましては、引き続き**手指消毒**
毒・マスク着用へのご協力をお願いいたし
ます。



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、ホームページからご覧
になれます。



●でんにし通信●

すてきな音色で皆さまを
お待ちしております♪

でんにしに小さな
ピアニスト登場!

かわいい編みぐるみは地域の方
が手作りされたものです♡



●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。

●3月のマッサージ (無料)

2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 2 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<p>● 一般利用のご案内(1階和室・2階和室)</p> <p>囲碁、将棋、読書など… 個人でもお仲間とでも、 空室をご利用いただけます。 事務室にて、空室状況をご確認ください。</p>				1 将棋 10:00~12:00	2 マッサージ★ 9:20~15:30	3
大広間					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	脳トレ体操・あゆみ 11:00~11:40
					初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	みんなで歌おう! 歌声広場 13:30~14:30★	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
					♪カラオケ 14:20~16:00	ごぼう先生のストレッチ 14:45~15:30	
	4	5	6	7	8	9	10
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	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
	館	椅子ヨガ 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)	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	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:00~15:30 (会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
	11	12	13	14	15	16	17
1階			満 折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	休館日		椅子コグフィット 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)
	館	振替休日		姿勢改良体操 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:00~11:40	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
				たのしいぬり絵★ 体験教室 13:30~15:00	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)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)
					♪カラオケ 14:20~16:00		ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
	18	19	20	21	22	23	24
1階					将棋 10:00~12:00	休館日	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	天皇誕生日 	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
	館	椅子ヨガ 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)		らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)
		英会話・SEEDS 13:00~15:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:00~15:30 (会費)		バンド♪不協和音 14:00~16:00
	25	26	27	28	29	●アクセス●	
1階					将棋 10:00~12:00	<p>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</p> 	
大広間	休	椅子太極拳・ともや★ レッスン10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	脳トレ体操・あゆみ 10:00~10:40	満 ペーパーワーク★ くす玉作り 10:00~12:00		
	館	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			
		英会話・SEEDS 13:00~15:30	注目! 高齢者との 交通安全集会 14:00~16:00★	囲碁 13:00~16:30 (会費)	♪カラオケ 13:30~16:00		

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。