

大田区田園調布4-44-9 TEL:03-3721-8066

シニアステーション田園調布西

スキンケアセミナー

講師：光江 弘恵先生(ソシオエステティシャン)



10月22日(水)

10:00~11:30

夏のダメージから回復するために…

酵素パックでリフレッシュ

普段使えるお土産たくさん!

◆予約制 ◆参加費：700円

お申込みメ切：10月20日(月)

シニアバレエ

講師：高橋 まどか先生

(リベルテバレエスタジオ 介護バレエ講師)

10月30日(木)

11:00~12:00

ご好評につき!!

バレエの動きでしなやかに 筋力をつけて
介護を受けなくてもよい身体づくりを!

◆予約制 ◆参加費：300円

スマートフォン相談会

~都内在住60才以上の方対象~



1人30分の個別相談
お気軽にご相談ください

10月10日(金)

9:30~12:00 / 13:30~16:30

◆予約制 ◆無料

スマホご持参ください!



体操! 筋トレ! 脳トレ!

歩く力をきたえる会

講師：首藤 生実先生

(ばれっと訪問介護リハビリテーション作業療法士)

10月31日(金) 13:30~14:30



◆予約制 ◆無料

フラワーアレンジメント

山ちゃんの
ハナ♥ウタ講座

花と歌で癒しのひとときを♪

10月30日(木)

13:30~15:30



(イメージ写真)

◆持ち物：お持ち帰り用マチ付手提げ

◆予約制 ◆材料費：1500円

お申込みメ切：10月28日(火)

※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。ご了承ください。

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。



● でんにし通信 ●

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**くつぎ**をご用意ください。

● 11月のマッサージ (無料)

10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 10月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
1階		四つ玉ビリヤード 月・木・土(女性) 水・金(男性) 午前:9時半～12時半 午後:13時～16時 			将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休館		書道の会 10:00～12:00¥	椅子コグフィット 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40	
				ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	体幹とバランス 11:20～12:00	脳トレ体操 11:00～11:40	
			囲碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	着付け教室★ 13:00～15:00	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30	
	5	6	7	8	9	10	11
1階					将棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 9:30～16:30★	
大広間	休館	椅子太極拳 10:00～10:40	椅子空手 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	椅子コグフィット 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40
		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥	基本の折り紙★ 11:00～12:00	飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00¥	体幹とバランス 11:20～12:00	脳トレ体操 11:00～11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	編み物 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	バンド♪不協和音 13:30～16:00
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
	12	13	14	15	16	17	18
1階		休館日 			将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休館		体幹とバランス 10:00～10:40	書道の会 10:00～12:00¥	椅子コグフィット 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40
			カキラ 11:00～12:00¥		ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	体幹とバランス 11:20～12:00	脳トレ体操 11:00～11:40
			たのしいぬり絵 13:30～15:00¥	囲碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	みんなのシネマ★ 13:30～15:30	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
			みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30		♪カラオケ 14:15～16:00		
	19	20	21	22	23	24	25
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休館	椅子太極拳 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	スキンケア★ セミナー (有料) 10:00～11:30	椅子コグフィット 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40
		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥		モルック 11:00～12:00	体幹とバランス 11:20～12:00	脳トレ体操 11:00～11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	編み物 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	バンド♪不協和音 13:30～16:00
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
	26	27	28	29	30	31	● 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
1階					将棋 10:00～12:00		
大広間	休館	椅子太極拳 10:00～10:40	椅子空手 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	椅子コグフィット 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	
		椅子ヨガ 11:00～11:40	カキラ 11:00～12:00¥	ポッチャ 11:00～12:00	シニアパレエ(有料) 11:00～12:00★	体幹とバランス 11:20～12:00	
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	たのしいぬり絵 13:30～15:00¥	囲碁 13:00～16:30	ハナウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 13:30～15:30	歩く力をきたえる会 13:30～14:30★	
	English・Roots 14:15～15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30			モルック 14:40～15:40		

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。

◆¥のついた有料講座(300円)と★印の講座は予約制です ◆色の講座は映像です(無料・予約不要)
◆予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をお願いいたします