

でんえんの風

2025年11月

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



● でんにし通信 ●

今年の敬老の日イベントは
「作品展」～私の逸品、あなたの逸品～と題して
当館プログラムでつくった作品を展示しました。

ご利用の皆さまやご家族にご鑑賞いただき、
楽しい交流の場となりました。
ご協力ありがとうございました！



●ペーパーワーク● メモ帳でバラを作ります！

バラのフラワーbox作り

①11月7日(金) ②15日(土)

13:30～15:00

◆予約制 ◆材料費：200円



山ちゃんの
ハナ♡ウタ講座 X'masフラワーアレンジメント

11月29日(土) 10:00～11:30

◆持ち物:マキ付手提げ ◆予約制 ◆材料費:1500円

お申込みメ切：11月27日(木)

※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。

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。



調布地域福祉課

口から始める健康講座

11月21日(金)

14:00～15:00



お口の機能維持と誤えん性肺炎予防
ためのお話・体操を行います！



◆予約制 ◆無料

お申し込み開始 11月1日(土)

ポールdeウォーク体験会

大田区ポールdeウォーク推進協議会

11月12日(水)

10:00～11:30

集合・解散は2階大広間になります。

正しい姿勢で、頑張と…

秋の風をきって歩きませんか！

◆持ち物：運動靴、帽子、水筒

◆予約制 ◆無料 ※ポール貸出しあり



★出張レッスン★

椅子空手

講師：大槻先生 (アグリマス)



11月10日(月) 10:00～10:40

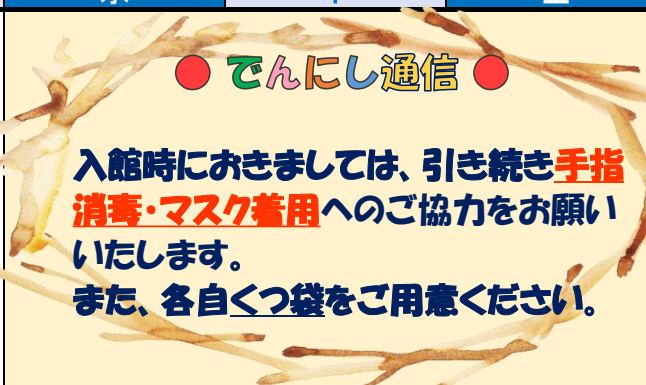
ご参加ください！

◆無料

● 12月のマッサージ (無料)

11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 11月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階		四つ玉 ビィヤード 休 月・木・土(女性) 水・金(男性) 9時半～12時半 13時～16時 	● 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 	● 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、各自くつ袋をご用意ください。 			1 椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
大広間							
館							
	2	3	4	5	6	7	8
1階		休館日 			将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休		体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥	書道の会 10:00～12:00¥	椅子コグフィット 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40
館			編み物 13:30～15:30		囲 碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥ ♪カラオケ 14:15～16:00	バラのフラワーbox★ 作り①(有料) 13:30～15:00
	9	10	11	12	13	14	15
1階					将 棋 10:00～12:00		
大広間	休	出張レッスン・椅子空手 10:00～10:40	椅子太極拳 10:00～10:40	ポールdeウォーク★ 体験会 10:00～11:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00¥	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40
館		椅子ヨガ 11:00～11:40	カキラ 11:00～12:00¥		体幹とバランス 11:20～12:00	社交ダンス 13:30～14:30¥	バラのフラワーbox 作り② 13:30～15:00
		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	フラダンス 13:00～14:00¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
		English・Roots 14:15～15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30		はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥		
	16	17	18	19	20	21	22
1階					将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休	椅子太極拳 10:00～10:40	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 ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40
館		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥		マンボとジルバ 13:00～14:00¥ ♪カラオケ 14:15～16:00	口から始める健康講座 14:00～15:00★	バンド♪不協和音 13:30～16:00
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	編み物 13:30～15:30	囲 碁 13:00～16:30	モルック 15:10～16:10		
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00					
	23/ 30	24	25	26	27	28	29
1階		休館日 			将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休		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¥	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00～11:30
館			カキラ 11:00～12:00¥	ポツチャ 11:00～12:00	モルック 11:00～12:00	体幹とバランス 11:20～12:00	
			たのしいぬり絵 13:30～15:00¥	囲 碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	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		はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30		

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。

◆¥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