

でんえんの風

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAWA CHOUEN

2025年6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
TEL:03-3721-8066

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
(ばれっと訪問看護リハビリテーション作業療法士)

6月6日(金)
13:30~14:30

体操を中心に家でもできる筋トレや
ストレッチをご紹介します!

◆持ち物: 水分補給のお飲み物
◆予約制 ◆無料



田園調布シニアバンド不協和音 サマーコンサート

6月28日(土)

14:00~15:00

~演奏曲目~

♪ You Are My Sunshine

♪ ひまわり

♪ Aloha Oe ほか

◆予約制(先着順) ◆無料



紙バンドで

あじさい飾りをつくろう

6月25日(水)

10:00~12:00

切って貼るだけ
かんたんフローキと
マグネットを作ります!



●予約制: 定員20名 ●材料費: 300円
お申込み〆切: 6月18日(水)

「書道の会」体験会

7月より新講座!

講師: 内田士家留先生 しげる

①6月4日(水) ②6月18日(水)

10:00~12:00

※①、②どちらかの日程をお申込みください。

持ち物: 筆、墨汁、硯、半紙、下敷き
文鎮、新聞紙など



◆予約制: 各回20名まで(先着順) ◆無料

●プログラムの予約について●

外部講師の有料プログラム(¥印)、予約制の講座(★印)は予約が必要です。満のついた講座はキャンセル待ちです。
予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をお願い致します!

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。



●7月のマッサージ(無料)

6月16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 6月のプログラム

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
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	書道の会★ 体験会① 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	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 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	気 功 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	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	歩く力をきたえる会 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 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00		
	8	9	10	11	12	13	14	
1階					将 棋 10:00~12:00		水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
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	脳トレ体操 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	カキラ 11:00~12:00¥	モルック 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	気 功 11:00~11:40	
		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¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バンド♪不協和音 13:30~16:00	
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	15	16	17	18	19	20	21	
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	書道の会★ 体験会② 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	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 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	気 功 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	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 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 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00		
	22	23	24	25	26	27	28	
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 館	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	紙バンドで★ あじさい飾り (有料) 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	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		ボッチャ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	気 功 11:00~11:40	
		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¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バンド♪不協和音★ サマーコンサート 14:00~15:00	
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	29	30	● 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。				● 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	休 館	着付け教室★ 13:30~15:30						
		椅子太極拳 10:00~10:40						
		椅子ヨガ 11:00~11:40						
大 広 間	休 館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00						
		Reading・Roots 14:15~15:30★						

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)