

2026年3月

# でんえんの風



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

## ● 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。



## かあい所長のマットヨガ

当館所長による人気の本格ヨガ！

3月17日(火)

13:30~14:30

◆予約制 ◆無料  
貸出用マットがございます！

## シニアバレエ

次年度より  
毎月開講！

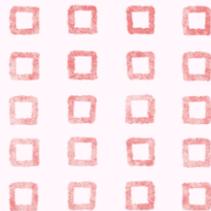
講師:高橋 まどか先生

(リベルテバレエスタジオ介護バレエ講師)

3月11日(水)

11:00~12:00

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

## ○ わくわくワーク ○

### 折り紙でつくる五月人形

①3月6日(金)

②4月3日(金)

13:30~15:30



◆予約制: 定員15名 ◆材料費: 100円

山ちゃんの  
ハナ♥ウタ講座



## フラワーアレンジメント

3月31日(火) 13:30~15:30

お申込みメ切 3月28日(土)

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



◆予約制 ◆材料費: 1500円



## ~でんにしガーデンへようこそ~

種から植えたストックや葉ポタンが  
元気に育っています！  
お散歩のついでにぜひお立ち寄りください！

館内には季節折々の手作り装飾も...



## ♠ ◆ ご予約開始日について ♡ ◆

●英会話SEEDS ●English・Roots

前月20日より予約ができます！

※予約をキャンセルされる場合もご連絡ください。

## でんししのプログラム

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。



## ● 4月のマッサージ (無料)

3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 3月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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	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	椅子太極拳 11:00~11:40
	館	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¥	折り紙でつくる★ 五月人形① (有料) 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 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00		
	8	9	10	11	12	13	14
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	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	カキラ 11:00~12:00¥	シニアバレエ 11:00~12:00¥	飲み込みをよくするポイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00
	館	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
		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¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
1階			編み物 13:30~15:30		将棋 10:00~12:00	休館日 	
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		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¥	囲碁 13:00~16:30	ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥		椅子太極拳 11:00~11:40
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	かおり所長のマットヨガ 13:30~14:30★		マンボとジルバ 13:00~14:00¥		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	モルック 14:45~15:45	♪カラオケ 14:15~16:00			
	22	23	24	25	26	27	28
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	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	カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 11:00~12:00	マンボとジルバ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40
	館	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
		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¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	29	30	31	 <p>●○ 四つ玉ビリヤード ●●</p> <p>月・木・土 女性 水・金 男性</p> <p>9時半~12時半 13時~16時</p>			<p>●アクセス●</p> <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 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40				
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥				
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 13:30~15:30				
English・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ください。

◆¥のついた講座(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、電話連絡をおねがいいたします