

でんえんの風 2026年10月

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAMI CHOUJUKEN



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

プログラムは
こちらから→



～歌と楽器で楽しく健康に～

いきいき♪音楽サロン

講師: 上條 直子先生
(国立音楽院認定 音楽療法士)

10月30日(金)
13:30～15:00

童謡・唱歌・昭和歌謡♪
楽器を鳴らしてストレス発散
ヴァイオリンなどの生演奏で歌おう!

◆予約制 ◆参加費: 300円



認知症について知ろう♡



9月は「アルツハイマー月間」でした。
みんなで支えあう気持ちをオレンジの「輪」に
して毎日来館の度につなげていきました。
ご協力ありがとうございました。



かおり所長のマツヨガ



10月28日(水)
11:00～12:00

◆予約制 ◆無料

スマートフォン相談会

東京都在住60歳以上の方 対象



10月9日(金) 13:30～16:00

◆予約制 ◆無料
◆スマホご持参ください

お一人30分の
個別相談!

ペットボトルでペンケース作り

①**10月 2日(金)**
②**10月20日(火)**
13:30～15:30

◆予約制 ◆材料費: 300円



● 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**くつば**をご用意ください。

山ちゃんの
ハナウタ講座

フラワーアレンジメント

10月29日(木) 10:00～12:00

お申込み×切 **10月27日(火)**

お申込み×切以降の
キャンセルはできません

◆予約制

◆材料費: 1500円

★●●●●● 包括コラム ●●●●●★

はじめまして地域包括支援センター田園調布です!
地域包括支援センターは65歳以上の相談窓口です。
地域包括支援センターには社会福祉士、主任ケアマネー
ジャー、保健師または看護師がおります。介護のこと健康のこ
と家族のことなど色々な相談を受けます。
高齢者のよろず相談所です。
地域包括支援センターで解決しないことも担当機関と連携し
ご案内もいたします。是非、お気軽にご相談ください。
これから毎月シニアステーションの広報誌へコラムを載せます。
どうぞよろしくお願いいたします。

大田区地域包括支援センター田園調布
☎ 03-3721-1572

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		
1階					将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30			
大 広 間		●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	 ●マッサージ● 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。	●四つ玉 ビリヤード● 月・木・土 女性 水・金 男性 9時半～12時半 13時～16時 	脳トレ体操 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00 マンボとジルバ 13:00～14:00 ♪カラオケ 14:15～15:45	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 ペットボトルで★ パンケース作り① (有料) 13:30～15:30	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30		
	4	5	6	7	8	9	10		
	1階					将 棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 13:30～16:00		
	大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00 ゼンタングル¥ 13:30～15:30	書道の会 10:00～12:00 囲 碁 13:00～16:30	脳トレ体操 10:00～10:40 飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00 はじめてのフラダンス 14:15～15:15	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30 ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子空手 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 バンド♪不協和音 13:30～16:00	
11			12	13	14	15	16	17	
大 広 間			休 館 	体幹とバランス 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00 手芸の部屋★ (編み物・刺し子・折り紙) 13:30～15:30	椅子コグニサイズ 10:00～10:40 シニアバレエ 11:00～12:00 囲 碁 13:00～16:30	脳トレ体操 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00 マンボとジルバ 13:00～14:00 ♪カラオケ 14:15～15:45	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 締め切りました わくわくワーク 折り紙で七福神⑤ 13:30～15:30	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30	
				18	19	20	21	22	23
	大 広 間	休 館		頭とからだのストレッチ 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00 ペットボトルで★ パンケース作り② (有料) 13:30～15:30	書道の会 10:00～12:00 囲 碁 13:00～16:30	脳トレ体操 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00 はじめてのフラダンス 14:15～15:15	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30 ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子空手 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 バンド♪不協和音 13:30～16:00
				25	26	27	28	29	30
大 広 間			休 館	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40 シニアバレエ 11:00～12:00 英会話・SEEDS★ 13:00～14:00 English・Roots 14:15～15:30★	体幹とバランス 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00 手芸の部屋★ (編み物・刺し子・折り紙) 13:30～15:30	椅子コグニサイズ 10:00～10:40 かおり所長のマツトヨガ 11:00～12:00★ 囲 碁 13:00～16:30	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00～12:00 モルック 13:00～14:00 ♪カラオケ 14:15～15:45	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 いきいき音楽サロン 13:30～15:00 ごぼう先生のストレッチ 15:15～15:45	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30

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 ◆予約は前月15日から受付けます！