

# でんえんの風

2026年4月



池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJEN

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

1回 300円

## でんにしの講師によるプログラム

ホームページ↓



- 英会話SEEDS (無料) 今井キャスリーン先生  
第2・4・5 (月) 13:00~14:00
- Reading Roots (英語) (無料) 今井キャスリーン先生  
第2・4・5 (月) 14:15~15:30
- ゆるゆるストレッチ 伊藤智子先生  
第1・3 (火) 11:00~12:00
- カキラ 佐藤由美子先生  
第2・4 (火) 11:00~12:00
- 書道の会 内田士家留先生  
第1・3 (水) 10:00~12:00
- NEW ○ シニアバレエ 高橋まどか先生  
第2 (水) 11:00~12:00
- ダンスde/ハッピー(シニア向けヒップホップ) 佐藤由美子先生  
第1・3 (木) 11:00~12:00
- 飲み込みをよくするボイトレ 鳴海有希子先生  
第2 (木) 11:00~12:00
- マンボとジルバ 外川統先生  
第1・3 (木) 13:00~14:00
- フラダンス 伊藤智子先生  
第2・4 (木) 13:00~14:00
- はじめてのフラダンス 伊藤智子先生  
第2・4 (木) 14:15~15:15
- 関節しなやか体操 長島真和先生  
第1~4 (金) 10:00~11:00
- 社交ダンス 井上隆之先生  
第2・4 (金) 13:30~14:30
- カムカム体操 (無料) LIVE配信  
第1・3 (月) 13:30~14:30

NEW

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)

4月7日(火) 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 ◆無料

## 「手芸の部屋」

~ 編み物・刺し子など ~

ゆったりおしゃべりを楽しみながら  
手仕事はじめてみませんか!

4月14日・21日(火)

13:30~15:30

各々材料ご持参いただいて、好きなものをお作りいただけます。刺し子は有料で材料のご用意もごさいます。気軽にお問い合わせください!

◆予約制

## たのしい折り紙

4月17日(金) 13:30~15:00

大人もたのしい遊べる無限キューブを作ります!

◆予約制: 定員15名 ◆材料費: 50円

山ちゃんの  
ハナウタ講座

## フラワーアレンジメント

4月28日(火) 13:30~15:30

お申込みメ切 4月25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

♠◆ ご予約開始日について ♣♥

●英会話SEEDS ●English・Roots

前月21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。

●5月のマッサージ (無料)

4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 4月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	● <b>でんにし通信</b> ●			1	2	3	4
大広間	入館時にきましては、引き続き <b>手指消毒・マスク着用</b> へのご協力をお願いいたします。 また、各自 <b>くつぎ</b> をご用意ください。 			書道の会 10:00~12:00¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
				囲碁 13:00~16:30	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
					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
	5	6	7	8	9	10	11
1階							
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	ゆるゆるストレッチ 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	脳トレ体操 11:00~11:40
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	いきいき★ 音楽サロン 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
		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							
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	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	椅子太極拳 11:00~11:40
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	たのしい折り紙★ 13:30~15:00	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		English・Roots 14:15~15:30★			♪カラオケ 14:15~16:00	モルック 15:10~16:10	
	19	20	21	22	23	24	25
1階							
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	ゆるゆるストレッチ 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	脳トレ体操 11:00~11:40
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 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		
1階							
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	<b>休館日</b> 	将棋 10:00~12:00	<b>●アクセス●</b> 多摩川駅より 東急バス「玉11 二子玉川駅行」 3丁目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前 	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		椅子コグフィット 10:00~10:40		
	館	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		モルック 11:00~12:00		
		English・Roots 14:15~15:30★			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