

2026年7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



ホームページ→



たのしく歌って  
オーラルフレイル予防!

## 歌声サロン

講師 **さいとう さなえ先生**

**7月3日(金)**

**13:30~15:00**



お口のまわりの筋肉を鍛えるには  
うたを歌うことが一番です!

唱歌・歌謡曲・フォーク・ポップスなど

◆予約制 ◆有料 **300円**  
◆お飲み物をご持参ください



田園調布シニアバンド不協和音

## 夏のコンサート

**7月18日(土)**

**14:00~15:00**

~演奏曲目~

♪Over the rainbow

♪Pearly Shells

♪Blue Hawaiiほか

◆予約制(先着順) ◆無料



## かおり所長のマツトヨガ

**7月30日(木) 13:30~14:30**

地域包括支援センター田園調布所長による  
人気の本格ヨガ!



◆予約制 ◆無料 貸出用マットあり

## わくわくワーク

まだ間に合う!

## 折り紙で七福神シリーズ

**②7月17日(金) 13:30~15:30**

シリーズ全7回にわたって  
年内の完成を目指しましょう!  
今月は「大黒さま」です☆



◆予約制:定員20名 ◆材料費:1回100円



## ゼンタンゲル

講師 **篠田 美和先生**  
(ZenTangle公式認定講師)

**7月14日(火) 13:30~15:30**

ご好評につき!  
絵心がなくてもできる「描く写経」



◆予約制 ◆有料 **300円**

## お願い

個人情報保護の観点から、館内での写真・  
動画撮影等をご遠慮下さい。



山ちゃんの  
ハナウタ講座

## カラーサンドの テラリウム作り

**7月31日(金) 13:30~15:30**



※画像はイメージです

お申込み〆切 **7月28日(火)**

お申込み〆切以降の  
キャンセルはできません

◆予約制  
◆材料費: **1500円**

## 7月のご予約開始日について

●英会話SEEDS ●English・Roots

**6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。



## 8月のマッサージ (無料)

7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 7月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階				1	2	3	4
大広間	<p>●でんにし通信</p> <p>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、各自くつぎをご用意ください。</p> 		<p><b>四つ玉ビリヤード</b></p> <p>月・木・土 女性 水・金 男性 9時半～12時半 13時～16時</p> 		<p>将棋 10:00～12:00</p>	<p>マッサージ★ 9:20～15:30</p>	
				<p>書道の会 10:00～12:00¥</p>	<p>脳トレ体操 10:00～10:40</p> <p>ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥</p>	<p>関節しなやか体操 10:00～11:00¥</p> <p>体幹とバランス 11:20～12:00</p>	<p>椅子空手 10:00～10:40</p> <p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>
				<p>囲碁 13:00～16:30</p>	<p>マンボとジルバ 13:00～14:00¥</p> <p>♪カラオケ 14:15～15:45</p>	<p>歌声サロン¥ 13:30～15:00</p>	<p>ピンポン(シングルス) 13:30～15:30</p>
1階	5	6	7	8	9	10	11
大広間	休館					<p>将棋 10:00～12:00</p>	
		<p>頭とからだのストレッチ 10:00～10:40</p>	<p>体幹とバランス 10:00～10:40</p>	<p>椅子コグニサイズ 10:00～10:40</p>	<p>脳トレ体操 10:00～10:40</p>	<p>関節しなやか体操 10:00～11:00¥</p>	<p>椅子太極拳 10:00～10:40</p>
		<p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>	<p>ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥</p>	<p>シニアバレエ 11:00～12:00¥</p>	<p>飲み込みをよくするポイトレ 11:00～12:00¥</p>	<p>体幹とバランス 11:20～12:00</p>	<p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>
		<p>カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30</p> <p>みんなで歌おう!歌声広場 14:45～16:00</p>	<p>手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30～15:30</p>	<p>囲碁 13:00～16:30</p>	<p>フラダンス 13:00～14:00¥</p> <p>はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥</p>	<p>社交ダンス 13:30～14:30¥</p> <p>ダンス☆ホール 14:40～15:30</p>	<p>バンド♪不協和音 13:30～16:00</p>
1階	12	13	14	15	16	17	18
大広間	休館					<p>将棋 10:00～12:00</p>	<p>マッサージ★ 9:20～15:30</p>
		<p>頭とからだのストレッチ 10:00～10:40</p>	<p>体幹とバランス 10:00～10:40</p>	<p>書道の会 10:00～12:00¥</p>	<p>脳トレ体操 10:00～10:40</p>	<p>関節しなやか体操 10:00～11:00¥</p>	<p>椅子空手 10:00～10:40</p>
		<p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>	<p>カキラ 11:00～12:00¥</p>		<p>ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥</p>	<p>体幹とバランス 11:20～12:00</p>	<p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>
		<p>英会話・SEEDS★ 13:00～14:00</p> <p>English・Roots 14:15～15:30★</p>	<p>ゼンタングル¥ 13:30～15:30</p>	<p>囲碁 13:00～16:30</p>	<p>マンボとジルバ 13:00～14:00¥</p> <p>♪カラオケ 14:15～15:45</p>	<p>わくわくワーク★ 折り紙で七福神② (有料) 13:30～15:30</p>	<p>不協和音★ 夏のコンサート 14:00～15:00</p>
1階	19	20	21	22	23	24	25
大広間	休館	<p><b>休館日</b></p> 				<p>将棋 10:00～12:00</p>	<p>マッサージ★ 9:20～15:30</p>
		<p>頭とからだのストレッチ 10:00～10:40</p>	<p>体幹とバランス 10:00～10:40</p>	<p>椅子コグニサイズ 10:00～10:40</p>	<p>脳トレ体操 10:00～10:40</p>	<p>関節しなやか体操 10:00～11:00¥</p>	<p>椅子太極拳 10:00～10:40</p>
		<p>ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥</p>	<p>ポッチャ 11:00～12:00</p>	<p>モルック 11:00～12:00</p>	<p>体幹とバランス 11:20～12:00</p>	<p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>	
		<p>手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30～15:30</p>	<p>囲碁 13:00～16:30</p>	<p>フラダンス 13:00～14:00¥</p> <p>はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥</p>	<p>社交ダンス 13:30～14:30¥</p> <p>ダンス☆ホール 14:40～15:30</p>	<p>ピンポン(シングルス) 13:30～15:30</p>	
1階	26	27	28	29	30	31	
大広間	休館					<p>将棋 10:00～12:00</p>	<p>●アクセス●</p> <p>多摩川駅より 東急バス「玉 11子玉川駅 行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前</p> 
		<p>頭とからだのストレッチ 10:00～10:40</p>	<p>体幹とバランス 10:00～10:40</p>	<p>椅子コグニサイズ 10:00～10:40</p>	<p>脳トレ体操 10:00～10:40</p>	<p>頭とからだのストレッチ 10:00～10:40</p>	
		<p>椅子ヨガ 11:00～11:40</p>	<p>カキラ 11:00～12:00¥</p>	<p>ポッチャ 11:00～12:00</p>	<p>モルック 11:00～12:00</p>	<p>体幹とバランス 11:00～11:40</p>	
		<p>英会話・SEEDS★ 13:00～14:00</p> <p>English・Roots 14:15～15:30★</p>	<p>♪カラオケ 13:30～15:30</p>	<p>囲碁 13:00～16:30</p>	<p>かおり所長のマットヨガ 13:30～14:30★</p> <p>みんなで歌おう!歌声広場 14:45～16:00</p>	<p>ハナウタ講座★ テラリウム作り (有料) 13:30～15:30</p>	

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