

でんえんの風 2026年9月

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAMI CHOUEN

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→



でんにし敬老イベント

9月17日(木)

10:00~11:30

はじめてでも楽しい

ボッチャ&モルック大会

14:00~15:40

ダンス・フェスティバル

◆予約制

◆観覧のみ無料

「社交ダンス」

「ダンスdeハッピー」「マンボとジルバ」

「フラダンス」「はじめてのフラダンス」合同!

当館ご利用の皆様に 日頃の感謝をこめて、
心ばかりの品をご用意しております。
(※数には限りがございます ご了承ください。)
皆様のご来館をお待ちしております!

配布期間:9月7日(月)~19日(土)

眠れてますか?

～秋の健康講座～

「健康づくりのための睡眠」

9月29日(火)

13:30~14:30

講師:東急スポーツシステム管理栄養士 若松先生

睡眠の質を上げる呼吸法の実践も行います
どうぞご参加ください!

◆予約制 ◆無料



スキンケアセミナー

女性限定★

講師:光江 弘江先生(ソシオエステティシャン)

9月25日(金)

13:30~15:00

ピーリングと泡パックで
早めの夏ダメージ回復!
うれしいお土産も♡



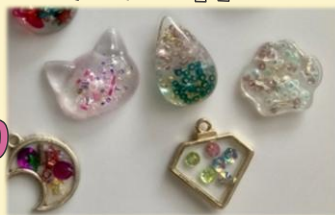
◆予約制 ◆参加費:700円

レジンでアクセサリ作り

9月4日(金)

13:30~15:30

型にレジン液をいれて固
めるだけ☆



※画像はイメージです

◆予約制 ◆材料費:200円

山ちゃんの
ハナウタ講座

フラワーアレンジメント

9月30日(水)10:00~12:00

お申込み×切 9月26日(土)

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

♠◆ ご予約開始日について ♣♥

有料講座と★印のついた講座は予約が必要
です! 予約開始は前月15日から

お電話または事務所でご予約承ります!

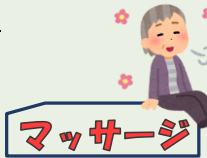
※予約をキャンセルされる場合もご連絡ください。
定員に達した場合は、ご参加いただけない場合もあります。

● 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。



シニアステーション田園調布西 9月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土			
			1	2	3	4	5			
1階	●お願い●				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30				
大広間	個人情報保護の観点から、館内での写真・動画撮影等はご遠慮下さい。  		体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00¥	脳トレ体操 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子太極拳 10:00~10:40			
			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	椅子ヨガ 11:00~11:40			
			ゼンタングル¥ 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~15:45	レジンで★ アクセサリ作り (有料) 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30			
	6	7	8	9	10	11	12			
1階					将棋 10:00~12:00					
大広間	休館	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	椅子コグニサイズ 10:00~10:40	脳トレ体操 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子空手 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ボイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40			
		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				
	13	14	15	16	17	18	19			
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30				
大広間	休館	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00¥	~敬老イベント~ ポッチャ& モルック大会 10:00~11:30	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子太極拳 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¥			体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40			
		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	フラダンス 12:45~13:45¥	締め切りました わくわくワーク 折り紙で七福神④ 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30			
		English・Roots 14:15~15:30★			ダンスフェスティバル 14:00~15:40¥					
	20	21	22	23	24	25	26			
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30				
大広間	休館	休館日 	休館日 	休館日 	脳トレ体操 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子空手 10:00~10:40			
					モルック 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40			
					フラダンス 13:00~14:00¥	スキンケアセミナー★ 13:30~15:00(有料)	バンド♪不協和音 13:30~16:00			
					はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ポッチャ 15:10~16:10				
	27	28	29	30	 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。					
大広間	休館	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00~12:00						
		シニアバレエ 11:00~12:00¥	カキラ 11:00~12:00¥							
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	秋の健康講座★ 13:30~14:30	囲碁 13:00~16:30						
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 14:45~16:00							
				 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						
				●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 						

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