

でんえんの風 2021 10月

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


社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUEN

頭とからだの椅子ストレッチ

下半期募集(10月~来年3月)

毎週火・木10:00~10:40

参加費無料

(火)または(木)を選択下さい。

応募期間

10月1日(大田区報掲載日)~12日

区内在住の65才以上の方
椅子に座って画像を見ながら
ストレッチや体操を行います。

★お電話にてお申込み下さい。

定員を超えた場合は抽選となります。
結果は15日までにご連絡いたします。

おススメ!

スマホ講座

●スマホの基本とLINE体験

10月6日(水)10:00~12:00

10月20日(水)10:00~12:00

●スマホ超入門編

10月29日(金)10:00~12:00

●各日程とも予約制。
定員10名。参加費無料。



★定員を超えた場合は抽選となります。
結果は全員にご連絡します。

引き続き

新型コロナウイルス感染拡大防止に
ご協力をお願いします

- ・検温・手洗い・手指消毒・マスク着用。
- ・微熱、咳、喉痛、頭痛、倦怠感ほか、体調のすぐれない時は、ご利用をお控え下さい。
- ・ソーシャルディスタンスの確保、換気のご協力をお願いします。
- ・マスクは正しく着用し、マスクを外しての会話、大きな声での会話はお控え下さい。
- ・プログラム終了後は、できるだけ速やかな退館をお願いします。

皆様のご参加

おまちしています

●姿勢改良体操

10月22日(金)13:00~14:00

10月26日(火)13:00~14:00

★マットを敷いて、床に座ったり寝転んだりします。貸し出し用マットもございます。

●定員10名。参加費300円
定員を超えた場合は抽選になります。

●11月のマッサージ


10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分間のマッサージです。マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

●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」バス停下車すぐ前



シニアステーション田園調布西 10月プログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階	<p>●10月12日(火)の姿勢改良体操は10月22日(金)13:00~14:00に変更になりました。</p> <p>●10月29日(金)午後の時間は職員研修のためプログラムはありません。</p> 					1	2	
大広間						マッサージ(予約制) 9:20~15:30	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	エルダー体操 10:00~10:45
						椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40	
						写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00	
						椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00	
3	4	5	6	7	8	9		
1階					将棋 10:00~	貼り絵 13:30~15:30		
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	スマホの基本とLINE体験 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	エルダー体操 10:00~10:45	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40	
	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	編み物 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30	フラダンス(会費) 13:30~14:30	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	百人一首 13:30~14:30	
		椅子脳トレ 15:00~15:40			気功 15:00~15:40			椅子空手 15:00~15:30
10	11	12	13	14	15	16		
1階			折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30		
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	エルダー体操 10:00~10:45	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(A) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40	
	館	気功 13:30~14:10	椅子コグフィット 13:30~14:10	囲碁(会費) 13:00~16:30	椅子ヨガ 13:30~14:10	写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00	
		椅子脳トレ 14:30~15:10	介護予防椅子体操 14:30~15:10		椅子空手 14:30~15:10			椅子太極拳 15:20~16:00
17	18	19	20	21	22	23		
1階					将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	貼り絵 13:30~15:30	
大広間	休	椅子太極拳 大川先生レッスン 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	スマホの基本とLINE体験 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	エルダー体操 10:00~10:45	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40	
	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	編み物 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30	フラダンス(会費) 13:30~14:30	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	百人一首 13:30~14:30	
		英会話・SEEDS 15:00~16:00			気功 15:00~15:40	椅子太極拳 14:20~15:00		椅子空手 15:00~15:30
24	25	26	27	28	29	30		
1階					将棋 10:00~			
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	スマホ講座 超入門編 10:00~12:00	エルダー体操 10:00~10:45	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(A) 11:00~12:00(有料)		椅子太極拳 11:00~11:40	
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	囲碁(会費) 13:00~16:30	椅子ヨガ 13:30~14:10	/	輪投げ大会 13:30~15:00	
		椅子脳トレ 14:30~15:10			椅子空手 14:30~15:10			

★プログラムの参加は完全予約制です。混雑を避けるためにも、お電話でのご予約をお願いします。

○水色の講座は300円です。○白色の講座は満員です。○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下さい。