

でんえんの風 2021 11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

でんにし通信

敬老のお祝い行事に ご参加ありがとうございました！！

敬老ミュージックフェスタに代わる今年のイベントは、皆さんの笑顔の写真で作った大きな「笑」の文字とプログラムや自主グループで作られた素晴らしい作品の数々の展示会となりました。おかげさまで、皆様の素敵な笑顔と笑い声が館内一杯に広がった、楽しいひとときとなりました。笑顔の写真をはじめ、作品展示コーナー、写真コーナーなどにご参加、ご観覧いただき誠に有難うございました。



引き続き 新型コロナウイルス感染症対策に 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。
- ・三密回避、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。

オススメ！ スマホ講座

●スマホの基本とLINE体験

11月17日(水) 10:00~12:00

12月 1日(水) 10:00~12:00

●各日程とも予約制
定員15名。参加費無料



★スマホ(iPhone)1人1台お貸しします。
★定員を超えた場合は抽選となります。

●12月のマッサージ

11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 11月プログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
1階				休館日 	将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30		
大広間	休館	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40		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	
		足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	編み物 13:30~15:30		フラダンス(会費) 13:30~14:30	写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00	
		椅子脳トレ 15:00~15:40			気功 15:00~15:40	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00	
	7	8	9	10	11	12	13	
1階				初級・中級囲碁 10:00~12:00 囲碁(会費) 13:00~16:30	将棋 10:00~		貼り絵 13:30~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40		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	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)		介護予防椅子体操 13:30~14:10	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	百人一首 13:30~14:30	
		椅子脳トレ 14:30~15:10	介護予防椅子体操 14:30~15:10		気功 14:30~15:10		椅子空手 15:00~15:30	
	14	15	16	17	18	19	20	
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	休館	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	
		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	写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00	
		椅子脳トレ 15:00~15:40			気功 15:00~15:40	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00	
	21	22	23	24	25	26	27	
1階			休館日 	初級・中級囲碁 10:00~12:00 囲碁(会費) 13:00~16:30	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	休館	椅子太極拳 10:00~10:40			椅子ストレッチ 10:00~10:40	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				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
		英会話・SEEDS 13:00~14:00				姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	注目! 輪投げ大会 13:30~15:00	百人一首 13:30~14:30
		椅子脳トレ 14:30~15:10				気功 14:30~15:10		椅子空手 15:00~15:30
	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>●11月23日 (勤労感謝の日)の 姿勢改良体操は 11月25日(木) 13:00~14:00 に変更になりました。</p>  </div>				
1階								
大広間	休館	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40					
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45					
		気功 13:00~14:10	椅子脳トレ 14:30~15:10					
		椅子脳トレ 14:30~15:10	介護予防椅子体操 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。

○有料の講座は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。