



# でんえんの風 2021 12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

## Xmas minimini コンサート

12月24日(金)

①13:30~14:00

②14:30~15:00

キーボード 要 祐一郎さん  
ギター 小林 正治さん  
ウクレレ 河野 美千子さん  
予約制: ①②とも定員14名  
参加費: 無料



## でんにし通信

田園調布特別支援学校の生徒さんの手作りクッキーの販売がコロナで中止になっていますが、この度、秋の空をイメージした生徒さんたちの作品が届きました。シニアステーション2階ロビー正面の掲示板に展示されていますのでぜひご観覧下さい。生徒の皆さん、素敵な作品をありがとうございます!!



## ペーパークラフト クリスマスツリー作り

12月9日(木)

13:30~15:30

予約制: 定員15名  
参加費: 無料



## 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、三密回避、換気にご協力をお願いします。
  - ・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。
  - ・マスクは正しく着用し、マスクを外しての会話はお控え下さい。
- ※換気のため窓を開けています。これから寒くなりますので、衣類等での体温調節をお願いします。

## スマホ講座

- スマホの基本とLINE体験  
12月1日(水) 10:00~12:00
- スマホ決済(キャッシュレス決済)  
12月15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 12月プログラム

|     | 日                    | 月  | 火  | 水                                     | 木   | 金  | 土  |
|-----|----------------------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|
| 1階  |                      |  |  | 1                                     | 2   | 3  | 4  |
| 大広間 |                      |  |  |                                       | 将棋<br>10:00~                                  | マッサージ(予約制)<br>9:20~15:30                               |  |
|     |                      |  |  | スマホ講座<br>スマホの基本とLINE体験<br>10:00~12:00 | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40                        | 関節しなやか体操<br>10:00~11:00(有料)                            | エルダー体操<br>10:00~10:45                        |
|     |                      |  |  |                                       | 健康寿命(B)<br>11:00~12:00(有料)                    | 椅子コグフィット<br>11:20~12:00                                | 椅子太極拳<br>11:00~11:40                         |
|     |                      |  |  | 囲碁(会費)<br>13:00~16:30                 | フラダンス(会費)<br>13:30~14:30<br>気功<br>15:00~15:40 | 写経<br>13:30~15:00<br>椅子太極拳<br>15:20~16:00              | 大人のぬり絵<br>13:30~15:00<br>椅子空手<br>15:30~16:00 |
| 5   | 6                    | 7  | 8  | 9                                     | 10  | 11   |  |
| 1階  |                      |  |  |                                       | 将棋<br>10:00~                                  |  | 貼り絵<br>13:30~15:30                           |
| 大広間 | 休                    | 椅子太極拳<br>10:00~10:40                     | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40   | 初級・中級囲碁<br>10:00~12:00                | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40                        | 関節しなやか体操<br>10:00~11:00(有料)                            | エルダー体操<br>10:00~10:45                        |
|     |                      | 椅子ヨガ<br>11:00~11:40                      | エルダー体操<br>11:00~11:45  |                                       | 健康寿命(A)<br>11:00~12:00(有料)                    | 椅子コグフィット<br>11:20~12:00                                | 椅子太極拳<br>11:00~11:40                         |
|     | 館                    | 足から元気の出る教室<br>13:30~14:30(有料)            | 編み物<br>13:30~15:30   | 囲碁(会費)<br>13:00~16:30                 | ペーパークラフト<br>クリスマスツリー作り<br>13:30~15:00         | 社交ダンス(会費)<br>13:30~15:30                               | 百人一首<br>13:30~14:30                          |
|     |                      | 椅子脳トレ<br>15:00~15:40                     |  |                                       |   |  | 椅子空手<br>15:00~15:30                          |
| 12  | 13                   | 14                                       | 15   | 16                                    | 17  | 18   |  |
| 1階  |                      |  |  |                                       | 将棋<br>10:00~                                  | マッサージ(予約制)<br>9:20~15:30                               |  |
| 大広間 | 休                    | 椅子太極拳<br>10:00~10:40                     | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40   | スマホ講座<br>キャッシュレス決済<br>10:00~12:00     | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40                        | 関節しなやか体操<br>10:00~11:00(有料)                            | エルダー体操<br>10:00~10:45                        |
|     |                      | 椅子ヨガ<br>11:00~11:40                      | エルダー体操<br>11:00~11:45  |                                       | 健康寿命(B)<br>11:00~12:00(有料)                    | 椅子コグフィット<br>11:20~12:00                                | 椅子太極拳<br>11:00~11:40                         |
|     | 館                    | 和風会会員<br>誕生会&anコンサート<br>13:30~15:30      | 姿勢改良体操<br>13:00~14:00(有料)<br>Likaの椅子ヨガ(マッ<br>ト)14:30~15:10 <b>NEW</b>            | 囲碁(会費)<br>13:00~16:30                 | フラダンス(会費)<br>13:30~14:30<br>気功<br>15:00~15:40 | 写経<br>13:30~15:00<br>椅子太極拳<br>15:20~16:00              | 大人のぬり絵<br>13:30~15:00<br>椅子空手<br>15:30~16:00 |
|     |                      |  |  |                                       |   |  |  |
| 19  | 20                   | 21                                       | 22   | 23                                    | 24  | 25   |  |
| 1階  |                      |  |  |                                       | 将棋<br>10:00~                                  | マッサージ(予約制)<br>9:20~15:30                               | 貼り絵<br>13:30~15:30                           |
| 大広間 | 休                    | 椅子太極拳<br>10:00~10:40                     | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40   | 初級・中級囲碁<br>10:00~12:00                | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40                        | 関節しなやか体操<br>10:00~11:00(有料)                            | エルダー体操<br>10:00~10:45                        |
|     |                      | 椅子ヨガ<br>11:00~11:40                      | エルダー体操<br>11:00~11:45  |                                       | 健康寿命(A)<br>11:00~12:00(有料)                    | 椅子コグフィット<br>11:20~12:00                                | 椅子太極拳<br>11:00~11:40                         |
|     | 館                    | 足から元気の出る教室<br>13:30~14:30(有料)            | 編み物<br>13:30~15:30   | 囲碁(会費)<br>13:00~16:30                 | 法日!<br>輪投げ<br>13:30~15:00                     | Xmas minimini<br>コンサート<br>①13:30~14:00<br>②14:30~15:00 | 百人一首<br>13:30~14:30                          |
|     |                      | 英会話・SEEDS<br>15:00~16:00                 |  |                                       |   |  | 椅子空手<br>15:00~15:30                          |
| 26  | 27                   | 28                                       | 29   | 30                                    | 31  |  |  |
| 1階  |                      |  | <b>年末年始の休館</b><br><b>12月29日(水)~1月3日(月)</b><br>健康に留意され、皆様お元気にお過ごし下さい。<br>よいお年を~!! |                                       |   |  |  |
| 大広間 | 休                    | 椅子太極拳<br>10:00~10:40                     |  |                                       |   |  | 椅子ストレッチ<br>10:00~10:40                       |
|     |                      | 椅子ヨガ<br>11:00~11:40                      |  |                                       |   |  | エルダー体操<br>11:00~11:45                        |
|     |                      | 英会話・SEEDS<br>13:00~14:00                 |  |                                       |   |  | 姿勢改良体操<br>13:00~14:00(有料)                    |
| 館   | 椅子脳トレ<br>14:30~15:10 | Likaの椅子ヨガ(マッ<br>ト)14:30~15:10 <b>NEW</b> |  |                                       |   |  |  |



★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。