

でんえんの風 2021 8月

シニアステーション田園調布西 田園調布4-44-9
TEL 03-3721-8066

～8月の水曜日は、大人も楽しめる～ 世界名作 アニメ鑑賞

●日にち

8月 4日 (水)	シンデレラ
8月11日 (水)	三人の騎士
8月18日 (水)	バンビ
8月25日 (水)	ファンタジア



●時 間：13:30～15:10 (各日程とも)

アニメ鑑賞の終了後、10分ほどストレッチ体操で身体をほぐします。

★予約制：定員10名。申込み多数の場合は抽選となります。

申込締切：各日程の1週間前

★お電話でご予約を受付けております。

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。
- ・咳、痰、喉痛、頭痛、体の痛み、その他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。

●9月のマッサージ

8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。

椅子太極拳

大川智矢先生のレッスン

8月16日(月)10:00～10:40

★予約制：定員10名。申込み多数の場合は抽選となります。

★お電話でご予約を受付けております。

●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 8 月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
1階					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	気功 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	椅子コグフィット 11:00~11:40	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	世界名作アニメ シンデレラ 13:30~15:10	椅子de盆踊り 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			椅子空手 15:00~15:30	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00
1階	8	9	10	11	12	13	14
大広間	休館	休館日		折り紙 10:00~12:00	将棋 10:00~		貼り絵 13:30~15:30
		振替休日	椅子ストレッチ 10:00~10:40	気功 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
			エルダー体操 11:00~11:45	椅子コグフィット 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
			姿勢改良体操 13:00~14:00(有料) 介護予防椅子体操 14:30~15:10	世界名作アニメ 三人の騎士 13:30~15:10	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 椅子空手 15:00~15:30
1階	15	16	17	18	19	20	21
大広間	休館	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	気功 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	椅子コグフィット 11:00~11:40	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	世界名作アニメ バンビ 13:30~15:10	椅子de盆踊り 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			椅子空手 15:00~15:30	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00
1階	22	23	24	25	26	27	28
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	気功 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	椅子コグフィット 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)	世界名作アニメ ファンタジア 13:30~15:10	フラダンス(会費) 13:30~14:30	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	介護予防椅子体操 14:30~15:10				椅子空手 15:00~15:30
1階	29	30	31				
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				
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	気功 13:30~14:10				
		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。