

## ～ でんにし通信 ～

### ～ 新任のご挨拶 ～

さわやかな風が吹きわたる青葉のきれいな季節となりました。  
みなさまいかがお過ごしでしょうか？

私は4月1日付で地域包括支援センター田園調布と管内2か所  
にありますシニアステーションの統括責任者として着任いた  
しました廣瀬靖隆と申します。

実は、5年前にこちらの施設が開設した際の立ち上げメン  
バーをさせていただき、そこから2年間お世話になっておりました。  
この度、3年ぶりに田園調布へ戻ってることができ、またこ  
ちらの地域のために働けることを大変嬉しく思っております。  
言わずもがな新型コロナウイルスの影響により、地域活動に  
ついては自粛せざるを得なかったり、シニアステーションに  
つきましても感染予防対策のため、ご利用者の方にはご不便  
をかけているところでございます。

ただ、このような時だからこそ“できること”を職員一丸と  
なって取り組み、地域の皆さまの健康やお困りごとの相談窓  
口としてのお役に立てるよう精一杯努力してまいります。  
引き続き、地域包括支援センターとシニアステーションをよ  
ろしくお願い申し上げます。



子どもの成長に負けない様に  
頑張ります！

## ～ フレイル予防・健康維持と向上のための～ 体操講座

- **足から元気の出る教室**  
第3・5月 曜日 13:30～14:30 (300円/1回)  
講師:若松 智昭先生・塩屋 智子先生
- **姿勢改良**  
第2・4火 曜日 13:00～14:00 (300円/1回)  
講師:岡本繁治 先生
- **健康寿命トレーニング**  
毎週 木 曜日 11:00～12:00 (300円/1回)  
講師:尾上 史晃 先生
- **関節しなやか体操**  
毎週 金 曜日 10:00～11:00 (300円/1回)  
講師:長島 真和 先生
- **映像による体操講座 (無料)**  
椅子太極拳・椅子ストレッチ・椅子ヨガ・椅子空手  
・椅子コグフィット






## ご利用にあたってのお願い

- **新型コロナウイルス感染予防  
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。
  - ・密閉・密集・密接の回避。
  - ・プログラム終了後は速やかに退館。

★プログラム参加は完全予約制に  
なります。お電話にてご予約をお  
願いします。

- **6月のマッサージは、5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。**

# シニアステーション田園調布西 5月プログラム

	日	月	火	水	木	金	土						
1階	休館	 <p>● 和風会の日程 ● 5月16日(日)</p> <p>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」バス停すぐ前</p> 				<p>エルダー体操 10:00~10:45</p> <p>椅子太極拳 11:00~11:40</p> <p>大人のぬり絵 13:30~15:00</p> <p>椅子空手 15:30~16:00</p>							
大広間													
2								3	4	5	6	7	8
1階								休館日	休館日	休館日	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						
					健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子ヨガ 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40						
					椅子コグフィット 13:30~14:10	写経 13:30~15:00	百人一首 13:30~14:30						
					椅子ヨガ 14:30~16:00	椅子空手 15:30~16:00	椅子空手 15:00~15:30						
9	10	11	12	13	14	15							
大広間	休館	折り紙 10:00~12:00	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					
		椅子コグフィット 11:00~11:40	椅子コグフィット 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)	椅子ヨガ 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)	囲碁 13:00~16:30(会費)	フラダンス(会費) 13:30~14:30	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	大人のぬり絵 13:30~15:00						
		椅子ヨガ 14:30~16:00	椅子太極拳~空手 14:30~16:00	囲碁 13:00~16:30(会費)	ペーパーフラワー 15:00~16:30	椅子空手 15:30~16:00	椅子空手 15:30~16:00						
16	17	18	19	20	21	22							
大広間	和風会	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	書道 10:00~12:00(会費)	椅子ストレッチ 10:00~10:40	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	貼り絵 13:30~15:30						
		椅子コグフィット 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)	椅子ヨガ 11:20~12:00	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	エルダー体操 10:00~10:45						
		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 13:00~16:30(会費)	椅子コグフィット 13:30~14:10	写経 13:30~15:00	椅子太極拳 11:00~11:40						
		椅子ヨガ 15:00~15:40	椅子コグフィット 11:00~11:40	椅子コグフィット 13:30~14:10	椅子ヨガ 14:30~16:00	椅子空手 15:30~16:00	百人一首 13:30~14:30						
23	24	25	26	27	28	29							
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	初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	エルダー体操 10:00~10:45						
		椅子コグフィット 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)	椅子ヨガ 11:20~12:00	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	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)	囲碁 13:00~16:30(会費)	フラダンス(会費) 13:30~14:30	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	大人のぬり絵 13:30~15:00						
		椅子ヨガ 14:30~16:00	椅子太極拳~空手 14:30~16:00	囲碁 13:00~16:30(会費)	ペーパーフラワー 15:00~16:30	椅子空手 15:30~16:00	椅子空手 15:30~16:00						
30	31(月)				<p>○有料の講座は300円です。 ○白色の講座は満員のため キャンセル待ちとなります。</p>								
休館	10:00~10:40 椅子太極拳	11:00~11:40 椅子コグフィット	13:30~14:30 足から元気の出る教室(有料)	15:00~15:40 椅子ヨガ									