

でんえんの風 2021 4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

～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 4月からの新講座

第1・3 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

★4月は2人の先生が来られますが、5月からは分かれて行います。

● 姿勢改良 4月からの新講座

第2・4 火曜日 13:00～14:00 (300円/1回)

講師:岡本繁治 先生

★床に座ったり寝転んだりするため、ヨガマット、バスタオル等の敷物をご持参下さい。

貸し出し用マットもございますのでご利用ください。

● 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 毎週 月曜日・土曜日ほか

★毎月第3(月)は、講師:大川智矢先生のレッスンがあります。

・頭とからだの椅子ストレッチ 毎週火曜・木曜日

・エルダー体操 毎週 火曜日・土曜日

・その他、椅子ヨガ、椅子空手、椅子コグフィットなど。(プログラムをご覧ください。)

～こころのやすらぎと、リフレッシュのための～

文化系講座

集中&リラックス
で脳が活性化!

ペーパーフラワー



気分も
リフレッシュ!!



写経

大人のぬり絵



書いて覚える
百人一首



好きなことを
楽しむことにより、ス
トレス解消、心の安定
につながります!!

シニアステーション田園調布西 4月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土			
1階					1	2	3			
大広間	休館	5月のマッサージ申込み 4月15日より、お電話にて受け付けます。 椅子に座って15分のマッサージになります。 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 「多摩川ランド前」バス停すぐ前			将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	
								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)	椅子空手 11:20～12:00	椅子太極拳 11:15～12:00
								椅子コグフィット 13:30～14:10	写経 A 13:30～14:30	大人のぬり絵 13:30～15:00
								椅子ヨガ 14:30～16:10	写経 B 14:45～15:45	椅子空手 15:30～16:10
1階	4	5	6	7	8	9	10			
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	書道 10:00～12:00 (会費)	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	エルダー体操 11:00～11:45		健康寿命(A) 11:00～12:00(有料)	椅子空手 11:20～12:00	椅子太極拳 11:15～12:00			
		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)	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			
		椅子ヨガ 15:00～15:40			ペーパーフラワー 15:00～16:30			椅子空手 15:00～15:40		
1階	11	12	13	14	15	16	17			
大広間	休館		折り紙 10:00～12:00		将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30				
		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	エルダー体操 11:00～11:45		健康寿命(B) 11:00～12:00(有料)	椅子空手 11:20～12:00	椅子太極拳 11:15～12:00			
		英会話・SEEDS 13:00～14:00	姿勢改良体操(有料) 13:00～14:00	囲碁 13:00～16:30 (会費)	椅子コグフィット 13:30～14:10	写経 A 13:30～14:30	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	椅子ヨガ 14:30～16:00	写経 B 14:45～15:45		椅子空手 15:30～16:10					
1階	18	19	20	21	22	23	24			
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	書道 10:00～12:00 (会費)	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	エルダー体操 11:00～11:45		健康寿命(A) 11:00～12:00(有料)	椅子空手 11:20～12:00	椅子太極拳 11:15～12:00			
		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)	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			
		椅子ヨガ 15:00～15:40			ペーパーフラワー 15:00～16:30			椅子空手 15:00～15:40		
1階	25	26	27	28	29	30				
大広間	休館				休館日 昭和の日 					
		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						
		椅子コグフィット 11:00～11:40	エルダー体操 11:00～11:45							
		英会話・SEEDS 13:00～14:00	姿勢改良体操(有料) 13:00～14:00	囲碁 13:00～16:30 (会費)		体力測定 13:30～15:00				
椅子ヨガ 14:30～16:00	椅子太極拳～空手 14:30～16:00	椅子空手 15:30～16:10								

● プログラムはすべて予約制になっています。事前にお電話にてお申込み下さい。

◎ 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場合がありますので、ご了承ください。