

でんえんの風 2019年 10月

シニアステーション田園調布西

田園調布4-44-9 03-3721-8066



健康講座 ~インフルエンザ対策のお話~

田園調布中央病院 薬剤科 大野 智裕先生

【日時】10月29日(火)

13:30~ 2階大広間



ハロウィンカード作り



お茶を飲みながら楽しくハロウィンカードを作きましょう!

【日時】10月18日(金)

13:30~15:00

ステンシルでバッグに絵を描こう!

【日時】10月31日(木)

13:30~15:00 【申込制 先着15名】

※参考作品⇒



健康維持・向上のための体操講座

【椅子太極拳】

毎週 月曜日 10:00~10:40(無料)

【健康寿命トレーニング】

毎週 木曜日 11:00~12:00(1回300円)

【イートレ】

毎週 金曜日 10:00~11:00(1回300円)

【椅子空手】

毎週 金曜日 11:00~11:40(無料)

【エルダー体操】

毎週 土曜日 13:00~13:30(無料)

ポッチャ体験会

パラリンピックの正式種目を体験してみませんか?

誰でもすぐにできます!一緒に楽しみましょう!

日時:10月21日(月)13:00~15:30

(毎月第3月曜日)

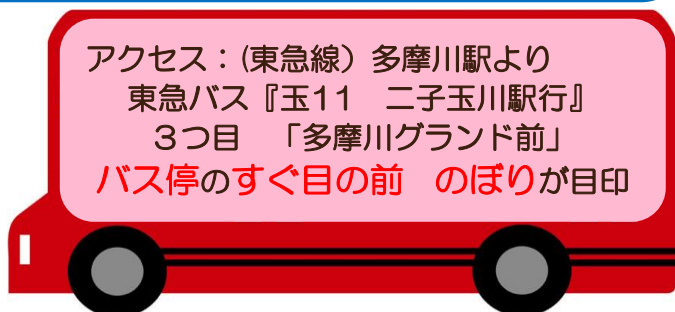


アクセス:(東急線)多摩川駅より
東急バス『玉11 二子玉川駅行』
3つ目「多摩川グランド前」

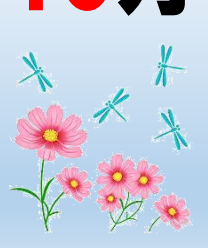





バス停のすぐ目の前 のぼりが目印



10月12日(土) 14時~15時
移動販売のパン屋さんが やって来ます!



シニアステーション田園調布西

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
1階	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red; font-size: 2em;">10月</h2>  </div>		編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会(講師) 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30		
大広間			 気功 13:00~13:40 ★	書道(会費) 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イイトレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30	
			輪投げ 14:00~15:00	囲碁(会費) 13:00~17:00	体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00~12:00	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★		
			カラオケタイム 15:00~16:30		スローエアロビック (有料)13:30~14:30	シネマ・シアター 13:30~16:00	エルダー体操 ★ 13:00~13:30	
	6	7	8	9	10	11	12	
1階			編み物(和室) 10:00~12:00	男子ごはん 10:00~13:00	将棋の会 10:00~		貼り絵(多目的室) 13:00~15:00	
大広間	休館	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★	折り紙(多目的室) 10:00~12:00	初級・中級囲碁 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イイトレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30	
		Let's脳トレ 11:00~11:30	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★		体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00~12:00	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★		
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	気功 13:00~13:40 ★	囲碁(会費) 13:00~17:00	フラダンス(会費) 13:00~14:30	社交ダンス(会費) 13:30~15:30	エルダー体操 ★ 13:00~13:30	
		カラオケタイム 14:30~16:30	ピンポン 14:00~15:00		カラオケタイム 14:30~16:30			カラオケタイム 13:30~16:30
	13	14	15	16	17	18	19	
1階			編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会(講師) 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30		
大広間	休館	<div style="text-align: center;">  <h3 style="color: red;">体育の日</h3> </div>		毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★	書道(会費) 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	歩き方チェック& イイトレ(有料) 10:00~11:30	歌声広場 10:30~11:30
				気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00~12:00		
				輪投げ 14:00~15:00	囲碁(会費) 13:00~17:00	スローエアロビック (有料)13:30~14:30	注目! ハロウィン カード作り 13:30~15:00	エルダー体操 ★ 13:00~13:30
				カラオケタイム 15:00~16:30				
	20	21	22	23	24	25	26	
1階			<div style="text-align: center;">  <h3 style="color: red;">休館</h3> <p>即位礼正殿の儀</p> </div>		将棋の会 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30	貼り絵(多目的室) 13:00~15:00	
大広間	和風会	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★			初級・中級囲碁 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イイトレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
		Let's脳トレ 11:00~11:30				体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00~12:00	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★	
		ポッチャ 13:00~15:30			囲碁(会費) 13:00~17:00	フラダンス(会費) 13:00~14:30	社交ダンス(会費) 13:30~15:30	エルダー体操 ★ 13:00~13:30
	27	28	29	30	31	※ 色の講座は定員です。 それ以外の講座は、どなたでもご参加 頂けます。有料の講座は300円です。 10月1日(火)22日(火)の 毎週体操(申込制)はお休みです。 「囲碁」「将棋」いつでもできます! ご希望の方は、お気軽にスタッフに 声をお掛け下さい!		
大広間	休館	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★		体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★				
		気功 13:00~13:40 ★						
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	注目! 健康講座 (田園調布中央病院) 13:30~		囲碁(会費) 13:00~17:00			ステンシル 【申込制】先着15名 13:30~15:00
カラオケタイム 14:30~16:30								
体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度								