

シニアステーション田園調布西

田園調布4-44-9 03-3721-8066



でんえんの風 2019年 11月

エレクトーン演奏会

芸術の秋！

土曜の午後にエレクトーンの素敵な演奏を鑑賞しませんか？

【日時】11月30日(土)

14:00~15:00

スマホ使い方講座

スマホの使い方を わかりやすく 丁寧に 教えます！
(スマートフォンをひとり1台無料でお貸しします)

【日時】11月15日(金)

13:30~16:00

※申込み制 先着20名様

みんなでトーク

会話は脳トレ・老化防止になります。
お茶を飲みながら楽しくお話ししましょう！

【日時】11月29日(金)

13:30~15:00

講師：K.Cやわた さん

公式輪投げ記録会

日本70+協会公式記録会を開催します！
これから始めてみたい方も
全国レベルで公式の点数順位を残しましょう！

【日時】11月19日(火)

14:00~15:30

お知らせ

- 今月の『貼り絵』は第1・第3土曜日(2日・16日)です。
- 11月9日(土) 14時~15時
移動販売のパン屋さんが
やって来ます。



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



シニアステーション田園調布西

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red; font-size: 2em;">11月</h2> </div>		ピリヤード(四ツ玉) 月・土曜日(女性) / 水・金曜日(男性) 10時～ 丁寧に教えます！			1 マッサージ(和室) 予約制 9:20～15:30	2 貼り絵(多目的室) 13:00～15:00
大広間			ピリヤード初心者講習 (男女) 11月7日(木)・21日(木) 11時～12時			体操・イートレ(有料) 10:00～11:00 ★★	歌声広場 10:30～11:30
			「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！			体操・椅子空手 11:00～11:40 ★	エルダースタイル★ 13:00～13:30 カラオケタイム 13:30～16:30
	3	4	5	6	7	8	9
1階		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <h2 style="color: red;">休館</h2> </div>	編み物(和室) 10:00～12:00		将棋の会(講師) 10:00～		
大広間	休館		毎週体操(申込制) 10:00～11:00 ★	書道 10:00～12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★	体操・イートレ(有料) 10:00～11:00 ★★	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	体操・椅子空手 11:00～11:40 ★	
			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	社交ダンス(会費) 13:30～15:30	エルダースタイル★ 13:00～13:30 カラオケタイム 13:30～16:30
			カラオケ 15:00～16:30		カラオケタイム 14:30～16:30		
	10	11	12	13	14	15	16
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～	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	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 ★	歩き方チェック& イートレ(有料) 10:00～11:30	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	スマホ講座 13:30～16:00 【申込み制 先着20名様】	エルダースタイル★ 13:00～13:30 カラオケタイム 13:30～16:30	
	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			
	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			
	17	18	19	20	21	22	23
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	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <h2 style="color: red;">休館</h2> </div>
大広間	和風会	太極拳(大川先生) 10:00～10:40 ★	毎週体操(申込制) 10:00～11:00 ★	書道 10:00～12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★	体操・イートレ(有料) 10:00～11:00 ★★	
		Let's脳トレ 11:00～11:30	気功 13:00～13:40 ★		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	公式輪投げ記録会 14:00～15:30	囲碁(会費) 13:00～17:00	スローエアロビック (有料)13:30～14:30	社交ダンス(会費) 13:30～15:30	
		カラオケ 15:00～16:30	カラオケ 15:00～16:30		カラオケタイム 14:30～16:30		
	24	25	26	27	28	29	30
1階			編み物(和室) 10:00～12:00		将棋の会 10:00～		
大広間	休館	体操・椅子太極拳 10:00～10:40 ★	毎週体操(申込制) 10:00～11:00 ★	初級・中級囲碁 10:00～12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★		歌声広場 10:30～11:30
		Let's脳トレ 11:00～11:30	気功 13:00～13:40 ★		体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00～12:00	体操・椅子空手 11:00～11:40 ★	エルダースタイル★ 13:00～13:30
		英会話・SEEDS 13:00～14:00	ピンポン 14:00～15:00	囲碁(会費) 13:00～17:00	フラダンス(会費) 13:00～14:30	みんなでトーク 13:30～15:00	エレクトーン演奏 14:00～15:00
		カラオケタイム 14:30～16:30	カラオケ 15:00～16:30		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