



シニアステーション田園調布西

田園調布4-44-9 03-3721-8066



社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN

でんえんの風 2019年 12月



ミニ

♪クリスマスイベント♪

みんなで、

クリスマス★ソングを

歌って楽しもう！



【日時】12月20日(金)
13:30~15:00

講話&コーラスコンサート

【日時】12月10日(火)

講話: 14:00~15:00

「暮らしの安全術」

~悪質商法から身を守るために~

(大田区消費者生活センター)

コーラス: 15:00~15:45

「ドレミの会」コーラスコンサート

いい歌・懐かしい歌をご一緒に!



《初級囲碁教室》

囲碁会会長の久保先生が、一から丁寧にご指導いたします。

((初回)テキスト代¥500頂きます)

【日時】毎月第2・第4水曜日

10:00~12:00



折り紙ワーク

お正月準備スペシャル

『祝い箸袋』と

『ポチ袋』作り

【日時】

12月2日(月)

13:30~

15:00

(申し込み制: 先着20名)



ちょっといい話...

健康寿命トレーニング(毎週木曜日11:00より)

この講座では、体操だけではなく、元気になるお話が聴けました。

「健康寿命マインドを持ちましょう！」

1. 今を生きる。
2. 人と比較しない。
3. 今あるものに感謝する。
4. 自己の健康管理をする。

以上のようなことを心がけることでマインドを保てます。

毎朝、笑顔で起床することも

健康寿命に役立ちます。(尾上先生講義より)



担当: 尾上史晃先生
(Moana鍼灸院)

お知らせ

- 新年は1月4日(土)より開館致します。
- 1月6日(月)7日(火)は、甘酒をお配りいたします。



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)

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

12月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	1	2	3	4	5	6	7
大広間	休館		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	
		体操・椅子太極拳 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 ★★	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 ★	
		折紙紙ワーク 祝い箸袋とポチ袋作り 13:30~15:00	公式輪投げ 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	シネマ・シアター 13:00~16:30	エルダー体操★ 13:00~13:30 カラオケタイム 13:30~16:30
8	9	10	11	12	13	14	
大広間	休館		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
		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・イートレ(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	「暮らしの安全術」 講話14:00~15:00	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 13:30~16:30
カラオケタイム 14:30~16:30	ドレミの会コンサート 15:00~15:45		カラオケタイム 14:30~16:30				
15	16	17	18	19	20	21	
大広間	和風会		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	
		体操・椅子太極拳 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 ★	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	気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00~12:00		
		ポッチャ 13:00~15:30	輪投げ 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	クリスマス ソングを歌おう! 13:30~15:00	エルダー体操★ 13:00~13:30 カラオケタイム 13:30~16:30
カラオケタイム 14:30~16:30			カラオケタイム 14:30~16:30				
22	23	24	25	26	27	28	
大広間	休館		編み物(和室) 10:00~12:00		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
		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 ★	体操・イートレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
		Let's脳トレ 11:00~11:30	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 ★	
		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	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 13:30~16:30
カラオケタイム 14:30~16:30			カラオケタイム 14:30~16:30				
29	30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red; font-size: 2em;">12月</h2>  <p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">年末年始の休館は 12月29日~1月3日 です!</p> </div>				
<p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">12月</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">年末年始の休館は 12月29日~1月3日 です!</p>							
<p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">12月</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">年末年始の休館は 12月29日~1月3日 です!</p>			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">12月14日(土) 14時~15時 移動販売のパン屋さんが やって来ます!</p> </div> <p>※ 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。</p>				
<p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">12月</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">年末年始の休館は 12月29日~1月3日 です!</p>			<p style="text-align: center;">ビリヤード(四ツ玉) 月・土曜日(女性) / 水・金曜日(男性) 10時~ 丁寧に教えます!</p>				
<p style="font-weight: bold; color: blue;">体操講座の★マークは運動強度です</p> <p style="font-weight: bold; color: red;">★軽度 ★★中度 ★★★強度</p>							