



# 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

2019年

## でんえんの風 6月



### スローエアロビック

音楽に合わせて、身体に無理のない自然な動き。  
ゆっくりとしたウォーキングと同じ中度。  
スローエアロビックは体に優しい運動です！

日時：6月6日(木)・20日(木)

14時30分～15時30分

(毎月第1・3木曜日になります！)

※有料講座です。1回 300円頂きます。



### 兼ジのシネマ・シアター

「グッバイ・ガール」

主演：リチャード・ドレイファス  
を上映します！

兼ジが映画のお話もします！

【日時】6月15日(土)

14:00～16:30



### 水引き

水引きで作品を作きましょう！

【日時】6月21日(金)

13:00～15:30【申込み制】



※参考作品

### ポールウォーク体験会

ポールウォークを室内で体験してみませんか？  
専用ポールを持って歩くことで、姿勢が正しくなり、  
歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。  
上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、  
運動効率もアップ！

日時：6月3日(月)

13:30～14:30【申込み制】



「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：6月17日(月)

13:00～15:30

(毎月第3月曜日)



和風会は6月16日(日)です



Cafe

でんえんの風 田園調布支援学校特製クッキー 50円

営業時間 10:00～16:00

ホットコーヒー 50円









6月8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 6月の予定表

|     |     | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 月                       | 火                            | 水                          | 木                          | 金                               | 土                     |  |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|--|
|     |     | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: 30%;"> <p>田園調布西の予定</p> <h2 style="color: blue; text-align: center;">水無月</h2>  </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%; text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">お知らせ</h2> <p>※ <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 1em; height: 1em;"></span> 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>「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！</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>ピリヤード(四ツ玉)<br/>月・土曜日(女性)<br/>水・金曜日(男性)<br/>10時～<br/>丁寧に教えます！</p> </div> </div> |                         |                              |                            |                            |                                 |                       |  |
|     |     | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |                              |                            |                            |                                 |                       |  |
| 1階  |     | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                              |                            |                            |                                 |                       |  |
| 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 ★ | 書道(会費) 10:00～12:00           | 将棋の会(講師) 10:00～            | 体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★   | マッサージ(和室) 予約制 9:20～15:30        | 歌声広場 10:30～11:30      |  |
|     |     | Let's脳トレ 11:00～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 気功 13:00～13:40 ★        |                              | 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 ★           | エルダー体操 13:00～13:30    |  |
|     |     | ポールウォーク(申込制) 13:30～14:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 輪投げ！ 14:00～15:00        | リサの英会話 13:00～14:00           | 体操・イートレ(有料) 10:00～11:00 ★★ | 体操・椅子空手 11:00～11:40 ★      | 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 15:00～16:30     | スローエアロビック(有料) 14:30～15:30 ★★ | 社交ダンス(会費) 13:30～15:30 注目!  | カラオケタイム 13:30～16:30        |                                 |                       |  |
| 1階  |     | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                              |                            |                            |                                 |                       |  |
| 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          | 将棋の会 10:00～                | 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 ★ |                              | 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 ★           | エルダー体操 13:00～13:30    |  |
|     |     | 英会話・SEEDS 13:00～14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 気功 13:00～13:40 ★        | ピンポン 14:30～16:00             | フラダンス(会費) 13:00～14:30      | 社交ダンス(会費) 13:30～15:30 注目!  | シネマ・シアター 14:00～16:30            |                       |  |
|     |     | カラオケタイム 14:30～16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 輪投げ！ 14:00～15:00        |                              | 水引き(申込制) 13:00～15:30       |                            |                                 |                       |  |
| 1階  |     | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                              |                            |                            |                                 |                       |  |
| 大広間 | 和風会 | 椅子太極拳(出張) 10:00～10:40 ★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 毎週体操(申込制) 10:00～11:00 ★ | 書道(会費) 10:00～12:00           | 将棋の会(講師) 10:00～            | 体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★   | 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 |  |
|     |     | Let's脳トレ 11:00～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 気功 13:00～13:40 ★        |                              | 囲碁(会費) 13:00～17:00         | 体操・健康寿命(有料) 11:00～12:00 ★★ | 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      |  |
|     |     | ポッチャ 13:00～15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 輪投げ！ 14:00～15:00        | リサの英会話 13:00～14:00           | フラダンス(会費) 13:00～14:30      | 水引き(申込制) 13:00～15:30       | エルダー体操★ 13:00～13:30             |                       |  |
|     |     | カラオケタイム 14:30～16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | カラオケタイム 15:00～16:30     | スローエアロビック(有料) 14:30～15:30 ★★ | 社交ダンス(会費) 13:30～15:30      | カラオケタイム 13:30～16:30        |                                 |                       |  |
| 1階  |     | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                              |                            |                            |                                 |                       |  |
| 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          | 将棋の会 10:00～                | 体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★   | マッサージ(和室) 予約制 9:20～15:30        | 歌声広場 10:30～11:30      |  |
|     |     | Let's脳トレ 11:00～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 気功 13:00～13:40          |                              | 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 ★           | エルダー体操★ 13:00～13:30   |  |
|     |     | 英会話・SEEDS 13:00～14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 輪投げ！ 14:00～15:00        | ピンポン 14:30～16:00             | フラダンス(会費) 13:00～14:30      | 社交ダンス(会費) 13:30～15:30      | 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 15:00～16:30     |                              |                            |                            |                                 |                       |  |

体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度