

# 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 CHOJUEN

2019年

## でんえんの風 7月



多摩川駅～

○東急バス

『玉11 二子玉川駅行』

「多摩川グランド前」

バス停側

○徒歩15分

### 初級スマホ講座

実際にスマホを触って、基本的なコトと  
使い方のコツを楽しく体験しましょう！  
スマートフォンをひとり1台無料でお貸しします！

【日時】7月29日(月)

13:30～

※お申し込み制 先着20名様  
2回目は8月5日(月)開催予定です。



### 健康講座

慢性疼痛の原因は、背骨から！

講師：田園調布中央病院

リハビリテーション科

【日時】7月16日(火)

14:00～

### 口から始める健康講座

運動指導の先生と一緒に、軽い運動で  
美味しく食べる体づくりをしましょう！  
誤嚥性(ごえんせい)肺炎予防のためにも、  
お口の機能維持は大切です！

【日時】7月12日(金)

14:00～



### 兼ジィのシネマ・シアター

「お熱いのがお好き」

主演：マリリン・モンロー

トニー・カーティス

ジャック・レモン

【日時】7月5日(金)

13:30～16:00

### 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)

### お知らせ

☆リサの英会話は  
お休みになります。

☆7月より  
スローエアロビクスは  
13:30～14:30に  
変更になります。

### みんなでトーク♪

会話をすることで脳トレ・  
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】7月30日(火)

14:00～15:30



トレーナー K.C.やわた

和風会は7月21日(日)です



Cafe

でんえんの風

営業時間 10:00～16:00

☀️ホットコーヒー 50円

☀️田園調布支援学校特製クッキー 50円



7月13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 7月の予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
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	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	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 ★		
	館	ポッチャ 13:00~15:30	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 ★★	シネマ・シアター 13:30~16:00	エルダー体操 13:00~13:30 ★	
			カラオケタイム 15:00~16:30		カラオケタイム 14:30~16:30		カラオケタイム 13:30~16:30	
	7	8	9	10	11	12	13	
1階			編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会 10:00~		貼り絵(多目的室) 13:00~15:00	
大広間	休	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 ★		
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	気功 ★	囲碁(会費) 13:00~17:00	フラダンス(会費) 13:00~14:30	注! 口から始める 健康講座 14:00~	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	
	14	15	16	17	18	19	20	
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	休館 海の日	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& イートレ(有料) 10:00~11:30	歌声広場 10:30~11:30	
			注! 健康講座 (田園調布中央病院 リハビリテーション科) 14:00~		体操・健康寿命 (有料)11:00~12:00			
	館		囲碁(会費) 13:00~17:00	スローエアロビック (有料)13:30~14:30 ★★	カラオケタイム 14:30~16:30	社交ダンス(会費) 13:30~15:30	エルダー体操★ 13:00~13:30	
						エルダー体操★ 13:00~13:30		
	21	22	23	24	25	26	27	
1階			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	
大広間	和	椅子太極拳(天川先生 レッスン) 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 ★		体操・健康寿命 (有料)11:00~12:00	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★		
	風	英会話・SEEDS 13:00~14:00	ピンポン	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	カラオケタイム 15:00~16:30		カラオケタイム 14:30~16:30		カラオケタイム 13:30~16:30	
	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">田園調布西の予定</h2> <h1 style="margin: 0; color: orange;">文月</h1> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 60%;"> <p>※ <span style="border: 1px solid gray; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></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: 35%; border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>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!</p> </div> </div>			
大広間	休	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★	注! みんなでトーク♪ 14:00~15:30				囲碁(会費) 13:00~17:00
		Let's脳トレ 11:00~11:30	気功 ★					
		初級スマホ講座 13:30~						

体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度