

# 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 8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

### スローエアロビック 体験会

& すいか割大会

2020 応援ソング

「パプリカ」を

スローエアロビックで

みんなで一緒に歌って踊ろう！

つい笑顔がこぼれてしまう

楽しい体操です



### すいか割大会

体を動かした後は、ちょっとだけ

夏の風物詩を楽しみませんか？

【日時】8月15日(木)

スローエアロビック13:30～

すいか割 14:30～

子どもも大人もどなたでも

参加いただけます！



### \* 健康講座 \*

～誤嚥性肺炎にならないために～

講師：田園調布中央病院

リハビリ科 石塚一成 先生

【日時】8月29日(木)

14:30～

### 第2回！ポールウォーク体験会

ポールを使って正しい姿勢で歩きましょう！

【日時】8月30日(金) 10:00～

(お申し込み制) 先着15名様

どなたでも  
ご参加いただけます！

### 教えてFP！

お金の「あんな疑問」・「こんな心配」など  
ファイナンシャルプランナーのお話会です！

【日時】8月24日(土) 13:30～15:00

### ポッチャ体験会

【日時】8月19日(月)

13:00～15:30

(毎月第3月曜日)



### ビリヤード 初心者コース 9月生募集！

参加ご希望の方は  
お気軽に受付まで！

### 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)

### おしらせ

☆8月プログラム変更のご注意

・健康寿命トレーニングは15日(木)お休みです。

・折り紙は第1週の6日(火)です。

和風会は8月18日(日)です



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



8月10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 8月の予定表

日		月		火		水		木		金		土	
4		5		6		7		8		9		10	
<b>田園調布西の予定</b> 				ビリヤード(四ツ玉) 月・土曜日(女性) 水・金曜日(男性) 10時～				将棋の会(講師) 10:00～		マッサージ(和室) 予約制 9:20～15:30			
※ <input type="checkbox"/> 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。				編み物(和室) 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	
1階	休館	体操・椅子太極拳 10:00～10:40 ★		折り紙(多目的室) 10:00～12:00		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	
		スマホ講座(申込制) 9:30～12:00		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 ★				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		輪投げ 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	
1階	休館	編み物(和室) 10:00～12:00		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					
		毎週体操(申込制) 10:00～11:00 ★		気功 13:00～13:40 ★		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	
		ピンポン 14:00～15:00		カラオケタイム 15:00～16:30		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 13:00～16:30		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 13:00～16:30		カラオケタイム 13:30～16:30	
1階	和風会	椅子太極拳(大川先生レッスン) 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 ★		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	
		ポッチャ 13:00～15:30		輪投げ 14:00～15:00				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 15:00～16:30		カラオケタイム 15:00～16:30				カラオケタイム 14:30～16:30		社交ダンス(会費) 13:30～15:30		教えてFP! 13:30～15:00	
1階	休館	編み物(和室) 10:00～12:00		編み物(和室) 10:00～12:00		将棋の会 10:00～		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 ★		第2回ポールウォーク体験会(申込制) 10:00～		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		カラオケタイム 13:00～16:30		エルダー体操★ 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		健康講座 14:30～		カラオケタイム 13:00～16:30		カラオケタイム 13:30～16:30	

体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度