

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

大好評！スマホ講座

7月の入門編に続き、スマホの基本操作講座です！

スマートフォンをひとり1台無料でお貸しします！

【日時】8月5日(月)

9:30～12:00

※お申し込み制 先着20名様



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～



兼ジのシネマ・シアター

「菩提樹」

主演：ルート・ロイヴェーク

ハンス・ホルト

【日時】8月2日(金)

13:30～15:30



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～

教えてFP!

どなたでも
ご参加いただけます！

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



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



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	
田園調布西の予定 				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			
※ 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。				体操・椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★		体操・健康寿命 ★★ (有料)11:00～12:00		体操・椅子空手 11:00～11:40 ★		体操・イイトレ(有料) 10:00～11:00 ★★		歌声広場 10:30～11:30	
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・イイトレ(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 ★				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		気功 ★		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 ★	
		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	
11		12		13		14		15		16		17	
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	休館	休館 		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 ★		歩き方チェック&イイトレ(有料) 10:00～11:30		歌声広場 10:30～11:30	
				気功 ★				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 ★	
				ピンポン 14:00～15:00		囲碁(会費) 13:00～17:00		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	
				カラオケタイム 15:00～16:30									
18		19		20		21		22		23		24	
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・イイトレ(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 ★			
		ポッチャ 13:00～15:30		輪投げ 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 ★	
				カラオケタイム 15:00～16:30				カラオケタイム 14:30～16:30		注目! 教えてFP! 13:30～15:00			
25		26		27		28		29		30		31	
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 ★		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					
		英会話・SEEDS 13:00～14:00		ピンポン 14:00～15:00		囲碁(会費) 13:00～17:00		注目! 健康講座 14:30～		カラオケタイム 13:00～16:30		エルダー体操 ★	
		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 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