



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 9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

# ミュージックフェスティバル

皆様お待ちかね！敬老の日お祝いの「ミュージックフェスティバル」も今年で第4回となります！

皆さんの歌声をはじめ、歌手の相原ひろこさんのミニコンサートやお琴の演奏・社交ダンス・フラダンスなど楽しいプログラムがたくさん！

皆様お誘いあわせの上、是非ご参加ください！



【開催日時】 9月14日(土)

10:00～16:00

【開催場所】 シニアステーション田園調布西  
2階大広間



## 初心者アロマ講習

アロマオイル作り・セルフハンドマッサージを体験しませんか？

健康のお話もあります！

(申込み制) 定員15名

お一人 500円です！

【日時】9月20日(金)

14:00～15:30

日本ポールウォーキング協会認定講師が教える

## ポールウォーキング体験会

ポールを使って正しい姿勢で歩きましょう！

【日時】9月24日(火) 14:00～

(申込み制) 定員20名

## みんなでトーク♪

【日時】9月2日(月)

13:30～15:00 (申込み制)

トレーナー：KCやわた さん

## 折り紙ワーク

折り紙で可愛いハニカムボールを作しましょう！

【日時】9月2日(月)

10:40～12:00

## おいせ

・9月のポッチャは

お休みです。

・パン屋さん

お休みです。

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！

# シニアステーション田園調布西 9月の予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
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	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・イイトレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30	
		折り紙ワーク 10:40~12:00	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 ★		
		みんなでトーク♪ 13:30~15:00	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 「裏窓」 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		カラオケタイム 13:30~16:30	
8	9	10	11	12	13	14		
1階			編み物(和室) 10:00~12:00	男子ごはん 10:00~13:00	将棋の会 10:00~		ミュージック フェスティバル でんえんの風	
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	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 ★★		
		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	気功 13:00~13:40 ★	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		
		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			
15	16	17	18	19	20	21		
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	敬老の日		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& イイトレ(有料) 10:00~11:30	歌声広場 10:30~11:30
				気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命 (有料)11:00~12:00		
				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	初心者アロマ講習 申込み制(有料) 定員15名 14:00~15:30	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 14:30~16:30		カラオケタイム 13:30~16:30
22	23	24	25	26	27	28		
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	休館	秋分の日		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・イイトレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
				気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命 (有料)11:00~12:00		
				ポールウォーキング 申込み制 定員20名 14:00~	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 14:30~16:30		カラオケタイム 13:30~16:30
29	30	シネマ・シアター ヒッチコックの「裏窓」 主演: ジェームス・スチュアート グレース・ケリー [日時]9月6日(金) 13:30~15:30				※ 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。  初心者ビリヤード講座は 9月12日(木)と26日(木)です。  「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!		
1階								
大広間	休館	太極拳(大川先生) 10:00~10:40 ★						
		Let's脳トレ 11:00~11:30						
		英会話・SEEDS 13:00~14:00						
		カラオケタイム 14:30~16:30						
体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度								