

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

でんえんの風 2020年1月

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! トレーナー K.C.やわた



【日時】1月14日(火)
14:00~15:30

健康講座

「体験型・聞こえの勉強会」

難聴とは…? 難聴と認知症…?
補聴器って…?
素朴な疑問を専門家に聞いてみよう!

【日時】1月17日(金)
13:30~15:00

目指せ! 全国ランキング! 公式ワナゲ記録会!

【日時】1月28日(火)
14:00~15:30



《初級囲碁教室》

囲碁会会長の久保先生が、一から
丁寧にご指導いたします。

((初回)テキスト代¥500頂きます)

【日時】毎月第2・第4水曜日
10:00~12:00



1月よりスタート

(ご希望の方は事務所まで)



ちょっといい話… (新年のご挨拶)

謹賀新年

今年もよろしくお願ひ致します!
スタッフの抱負(今年はこのことに挑戦します!)

兼松 光
昔の友人に会いに四国八十八か所のお遍路めぐりを
したいと考えています。

馬場 隆
ゴルフのクラブが手に入り25年ぶりに又、始めようかと
思っております。

佐藤 リサ
無病息災で目指せ皆勤賞!

高多 雅江
新しい御朱印帳を持って神社仏閣巡りを楽しむ。

土屋 健
息子と「男子ごはん(クッキング)」に挑戦! 目標「ハンバーグ!」

早田 圭子
今年はいよいよオリンピックイヤーです。
開会式のチケット抽選が当たりスタジアムでぜひ観戦し
たいと思っています。

竹谷 良子
しばらく会っていない人や花たちに、今年はいかにいき
たいな~!

豊島 亜希子
今年、本能のままにやりたいことを、色々チャレンジ
します。

深見 真季(統括責任者)
今年、海外旅行に行ってきます!!

おしらせ

1月11日(土) 14:00~15:00
移動販売のパン屋さんが
やって来ます!

- ・新年は1月4日(土)より開館致します。
- ・1月6日(月)7日(火)は、
甘酒をお配りいたします。








アクセス: (東急線) 多摩川駅より
東急バス『玉11 二子玉川駅行』
3つ目 「多摩川グランド前」
バス停のすぐ目の前 のぼりが目印



シニアステーション田園調布西

1月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
1階	休館	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 2em; color: red; margin: 0;">1月</p>  <p style="font-size: 1.5em; color: green; margin: 0;">迎春</p> </div> <div style="margin-left: 20px;">  <p style="font-size: 2em; color: green; margin: 0;">お正月休み</p> <p style="font-size: 1.5em; color: green; margin: 0;">1日～3日</p> </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: right;">  </div>				歌声広場 10:30～11:30		
大広間						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!	新着 上映会 13:30～15:30	
	5	6	7	8	9	10	11	
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～	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	体操・椅子太極拳 10:00～10:40 ★	※毎週体操は お休みです。 	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 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 ★		
		英会話・SEEDS 13:00～14:00	ピンポン 14:00～15:30	囲碁(会費) 13:00～17:00	フラダンス(会費) 13:00～14:30	オススメ! 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 14:30～16:30			カラオケタイム 14:30～16:30			カラオケタイム 13:30～16:30
	12	13	14	15	16	17	18	
1階	休館	 <p style="font-size: 1.5em; color: red; margin: 0;">成人の日</p> <p style="font-size: 1.5em; color: red; margin: 0;">休館</p>		編み物(和室) 10:00～12:00	将棋の会(講師) 10:00～			
大広間				折り紙(多目的室) 10:00～12:00	書道 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
				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 ★	
				気功 13:00～13:40 ★	囲碁(会費) 13:00～17:00	オススメ! スローエアロビック (有料)13:30～14:30	健康講座 「聞こえの勉強会」 13:30～15:00	エルダー体操★ 13:00～13:30
みんなでトーク 14:00～15:30	カラオケタイム 14:30～16:30	カラオケタイム 13:30～16:30						
	19	20	21	22	23	24	25	
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	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 ★	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	
		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			
		オススメ! ポッチャ 13:00～15:30	ピンポン 14:00～15:30	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 14:30～16:30			カラオケタイム 13:30～16:30
	26	27	28	29	30	31	(木曜日)ビリヤードの 初心者講習 (月曜日)椅子太極拳 の出張レッスンは、 しばらくの間お休み です。 ※ 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。	
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			
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 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 ★★		
		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 ★		
		英会話・SEEDS 13:00～14:00	オススメ! 公式輪投げ 記録会 14:00～15:30	囲碁(会費) 13:00～17:00	オススメ! スローエアロビック (有料)13:30～14:30	社交ダンス(会費) 13:30～15:30		
カラオケタイム 14:30～16:30	カラオケタイム 14:30～16:30	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