

シニアステーション田園調布西
田園調布4-44-9 03-3721-8066
でんえんの風 2020年2月

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN

臨時講座「指編み」

毛糸でおしゃれな小物を
指で編んでみませんか？

【日時】 2月1日(土)
13:30~15:30
【場所】 1階 和室
【参加費】 200円
【定員】 10名(申込制)



交通安全集会

(楽しくわかりやすく説明してくれます!)

【日時】2月21日(金)

14:00~16:00



- (1) 警察官による交通安全講話
- (2) 交通安全映画の上映
- (3) 慶應義塾大学落語研究会による落語

「田園調布Dansiご飯」

男性だけの調理教室開催します!
(お気軽にお問合せ、ご参加ください。)

【日時】2月14日(金)
10:00~12:00
【定員】6名(申込制・男性のみ)
【場所】1階 多目的室
【参加費】500円~700円

ちょっといい話...

【今からできる! インフルエンザ対策】

インフルエンザは、感染者の咳・くしゃみ・会話の時に拡散されたウイルスや、ウイルスが付着した電車やバスの吊り革・トイレのドアノブ・水道の蛇口栓などから感染します。

感染後、上気道~肺で1個のウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個と急激に増殖します。

インフルエンザの予防には、マスクとしっかり手洗いが有効。マスクは鼻口をすっぽり覆い隙間がないように。マスクの外側は菌が大量に付着しているため、外す時はゴム部分を持つように。

手洗いは、爪の間、指の間、親指のまわり、手首まで念入りにしましょう。

また、口から入ったウイルスはすぐに体内に入ってしまうため、うがいよりお茶を15分おきくらいに少しずつ飲み込む(胃酸で殺菌する)方が効果的とのことです。

(健康講座「インフルエンザ対策」より)

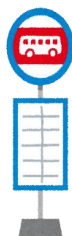
健康維持・向上のための体操講座

- ★★★【健康寿命トレーニング】毎週 木曜日
11:00~12:00(1回300円)
- ★★ 【スローエアロビク】第1第3木曜日
13:30~14:30(1回300円)
- ★★ 【イートレ】 毎週 金曜日
10:00~11:00(1回300円)
- ★ 【椅子太極拳】 毎週 月曜日
10:00~10:40(無料)
- ★ 【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)

(★マークは運動強度です)

★★★強度 ★★中度 ★軽度)

2月8日(土) 14:00~15:00
移動販売のパン屋さんが
やって来ます!



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

	日	月	火	水	木	金	土
1階							1
大広間	休館			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！			指編み(有料) 13:30～15:30
				※ <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。	(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。	歌声広場 10:30～11:30 エルダ一体操★ 13:00～13:30 カラオケタイム 13:30～16:30	
1階	2	3	4	5	6	7	8
大広間	休館		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	貼り絵(多目的室) 13:00～15:00
		体操・椅子太極拳 10:00～10:40★	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
		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	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	エルダ一体操★ 13:00～13:30
カラオケタイム 14:30～16:30	公式ワナゲ記録会 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		
1階	9	10	11	12	13	14	15
大広間	休館			男子ごはん(A) 10:00～12:00	将棋の会 10:00～	男子ごはん(B) 10:00～12:00	
		体操・椅子太極拳 10:00～10:40★		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		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★	
		英会話・SEEDS 13:00～14:00			フラダンス(会費) 13:00～14:30	オスス★	オスス★
16	17	18	19	20	21	22	
大広間	和風会		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	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★	書道 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★	
		オスス★ ポッチャ 13:00～15:30	ピンポン 14:00～15:30	囲碁(会費) 13:00～17:00	スローエアロビック (有料)13:30～14:30	オスス★	交通安全集会 14:00～16:00
23	24	25	26	27	28	29	
大広間	休館		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	
			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
			気功 13:00～13:40★	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★	
			ワナゲ 14:00～15:30		フラダンス(会費) 13:00～14:30	オスス★	オスス★
				カラオケタイム 14:30～16:30	社交ダンス(会費) 13:30～15:30	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