

シニアステーション田園調布西(旧いこいの家)

田園調布4-44-9

03-3721-8066



平成30年
でんえんの風 3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

※多摩川駅へは蒲田駅から
多摩川線で約10分

平成30年度体操講座のご案内

講座名	開催日	講師名	時間	参加費(1回)	定員
イートレ	毎週金曜日	服部孝大他	10時～11時	300円	20名
健康寿命トレーニング	毎週木曜日	尾上史晃	11時～12時	300円	15名

足腰の維持向上に最適な体操です。月に1度最新機器で歩き方のバランスをチェックします。

東洋医学や漢方の話を交えながらの筋肉トレーニングです。目指せ、マイナス10歳の筋力！

対象者：60歳以上の男女

体操講座はどちらかひとつのみご参加頂けます。

開催期間は平成30年4月から平成31年3月までの1年間です。

お申込み開始日：平成30年3月1日 木曜日

お申込み・お問合せ：シニアステーション田園調布西

☎03-3721-8066

区報掲載の体操講座について

3月の大田区報にて下記講座の前期（4月～9月末）
お申し込みが始まります。

詳しくは、3月21日発行の区報をご覧ください！

いきいきシニア毎週体操
頭とからだの椅子ストレッチ

テーブル茶道教室

椅子に座ってお洋服でおこなう新しい茶道です！

定員：先着6名様（申込み制）※新規で申し込まれた方が優先となります。

日時：3月3日（土）14:30～16:30

場所：1階静養室 参加費：500円

シニアステーション田園調布西 3月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
田園調布西の予定 弥生	敬老マッサージ 2日(金) 16日(金) 23日(金) 9:20~15:30 各回完全予約制		頭とからだの 椅子ストレッチ (申込制) 10:00~10:40	椅子DEヨガ 10:00~10:40	ビリヤード(女性) 10:00~12:00 貼り絵 13:00~15:00	休館
			脳トレ 13:30~14:00	月例映画鑑賞会 13:00~16:45	テーブル茶道教室 (申込制) 14:30~16:30 <small>※</small>	
5	6	7	8	9	10	11
ビリヤード(女性) 10:00~12:00	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00	ビリヤード(男性) 10:00~12:00 書道 10:00~12:00	頭とからだの 椅子ストレッチ (申込制) 10:00~10:40	椅子DEヨガ 10:00~10:40	ビリヤード(女性) 10:00~12:00	休館
椅子太極拳 14:20~15:00	気功 14:00~14:40	囲碁 13:00~17:00	フラダンス 13:00~14:00 健康寿命トレーニング 14:30~15:30	シャル・ウィ・ダンス 田調(社交ダンス) 13:30~15:30 <small>※</small>	エルダー体操 14:00~14:30	
12	13	14	15	16	17	18
ビリヤード(女性) 10:00~12:00	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00	ビリヤード(男性) 10:00~12:00 囲碁(初級) 10:00~12:00	頭とからだの 椅子ストレッチ (申込制) 10:00~10:40	椅子DEヨガ 10:00~10:40	ビリヤード(女性) 10:00~12:00	和風会
英会話 13:00~14:00 椅子太極拳 14:20~15:00	折り紙 10:00~12:00 気功 14:00~14:40	囲碁 13:00~17:00	交通安全集会 落語口演 14:00~16:00	歩き方チェック & イートレ 13:30~15:00	貼り絵 13:00~15:00 エルダー体操 14:00~14:30	
19	20	21	22	23	24	25
ビリヤード(女性) 10:00~12:00	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00	休館 春分の日	頭とからだの 椅子ストレッチ (申込制) 10:00~10:40		ビリヤード(女性) 10:00~12:00	休館
椅子太極拳 出張レッスン 14:20~15:00	気功 14:00~14:40		フラダンス 13:00~14:00 健康寿命トレーニング 14:30~15:30	シャル・ウィ・ダンス 田調(社交ダンス) 13:30~15:30 <small>※</small>	オレンジカフェ 13:30~15:00	
26	27	28	29	30	31	
ビリヤード(女性) 10:00~12:00	編み物 10:00~12:00 書道 10:00~12:00	ビリヤード(男性) 10:00~12:00 囲碁(初級) 10:00~12:00	頭とからだの 椅子ストレッチ (申込制) 10:00~10:40	椅子DEヨガ 10:00~10:40	ビリヤード(女性) 10:00~12:00	
英会話 13:00~14:00 椅子太極拳 14:20~15:00	気功 14:00~14:40	囲碁 13:00~17:00	スマホ講座 13:00~15:00	お花見と シャル・ウィ・ダンス (社交ダンス) 13:00~16:30	エルダー体操 14:00~14:30	

♪ 13:00~16:00カラオケ(広間でのプログラムの時間は除きます。また水・木曜はお休みです)

色の講座は満員です。 ※ マークのある講座は有料です。(参加費もしくは会費)

プログラムは予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



Cafe
でんえんの風

好評営業中! 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