

シニアステーション田園調布西



社会福祉法人

池上長寿園

IKEGAMI CHOJUEN

田園調布4-44-9
03-3721-8066

平成30年

でんえんの風 4月



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

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。

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
------------	-------	------	---------	------	-----

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。

健康脳トレ&体操

計算や漢字を使って一緒に脳トレーニングしませんか？
身体も動かして気分スッキリ！楽しく健康になりましょう！

日にち：4月2日（月）、16日（月）

※毎月1、3月曜日※

時間：13:00～14:00

場所：2階大広間

講師：平塚（介護予防推進員）



シニアステーション田園調布西 4月の予定表

月	火	水	木	金	土	日	
田園調布西の 予定 卯月		ふじカフェ 4月6日(金) ※詳しくは別紙参照 14:00~和太鼓演奏 15:00~カフェタイム			敬老マッサージ 6日(金) 20日(金) 27日(金) 9:20~15:30 各回完全予約制		1 休館
2 NEW 健康脳トレ&体操 13:00~14:00	3 	4 書道 10:00~12:00	5 健康寿命トレーニング 11:00~12:00	6 イートレ ¥ 10:00~11:00 椅子ヨガ 11:20~12:00	NEW ラジオ体操 9:45~10:00 貼り絵 13:00~15:00	8 休館	
椅子太極拳 14:20~15:00	気功 13:20~14:00	囲碁 13:00~17:00	NEW 初級英会話 13:00~14:00	NEW ふじカフェ 14:00~15:30	エルダー体操 13:30~14:00	15 和風会	
9 上級英会話 13:00~14:00	10 毎週体操(申込制) 10:00~11:00	11 初級・中級囲碁 10:00~12:00	12 椅子ストレッチ(申込制) 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00	13 イートレ ¥ 10:00~11:00 椅子ヨガ 11:20~12:00	NEW ラジオ体操 9:45~10:00 エルダー体操 13:30~14:00	22 休館	
椅子太極拳 14:20~15:00	気功 13:20~14:00	囲碁 13:00~17:00	フラダンス ¥ 13:00~14:00	社交ダンス ¥ 13:30~15:00	21 NEW ラジオ体操 9:45~10:00 貼り絵 13:00~15:00	29 休館	
16 NEW 健康脳トレ&体操 13:00~14:00	17 毎週体操(申込制) 10:00~11:00	18 書道 10:00~12:00	19 椅子ストレッチ(申込制) 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00	20 歩き方チェック & イートレ ¥ 10:00~11:30 NEW スローエアロビク 14:00~15:00	NEW ラジオ体操 9:45~10:00 貼り絵 13:00~15:00	29 休館	
椅子太極拳 出張レッスン 14:20~15:00	気功 13:20~14:00	囲碁 13:00~17:00	NEW 初級英会話 13:00~14:00	NEW 初級英会話 13:00~14:00	NEW ラジオ体操 9:45~10:00 エルダー体操 13:30~14:00	29 休館	
23 上級英会話 13:00~14:00	24 毎週体操(申込制) 10:00~11:00	25 初級・中級囲碁 10:00~12:00	26 椅子ストレッチ(申込制) 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00	27 イートレ ¥ 10:00~11:00 椅子ヨガ 11:20~12:00	NEW ラジオ体操 9:45~10:00 エルダー体操 13:30~14:00	29 休館	
椅子太極拳 14:20~15:00	気功 13:20~14:00	囲碁 13:00~17:00	フラダンス ¥ 13:00~14:00	社交ダンス ¥ 13:30~15:00	NEW ラジオ体操 9:45~10:00 エルダー体操 13:30~14:00	29 休館	
30 休館 振替休日	月14:15~16:00カラオケ(月・金は15:15~)水曜日はお休みです月 ビリヤード台(四ツ玉)は、初めての方は月・土曜日(女性)または水曜日(男性)の10時にお越し下さい!優しく丁寧に教えます!! □色の講座は満員です。それ以外の講座はどなたでもご参加いただけます。 ¥マークは有料講座です。(参加費もしくは会費) NEW マークは新規講座です。					昭和の日 	

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