

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

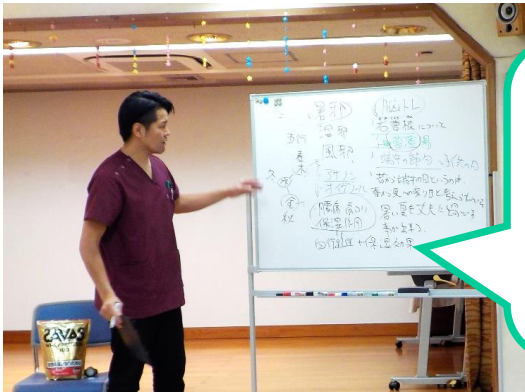
てんえんの風 6月



# 健康寿命トレーニング

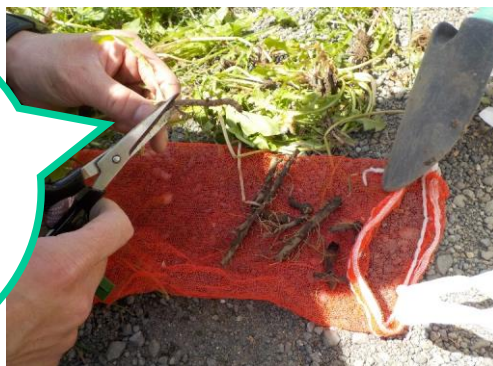


漢方や東洋医学についての詳しい話を聞きながら、筋トレを続けて健康になりませんか？ただいま参加者大募集中！！ぜひ、ご参加ください！



スクワット(太ももの筋トレ)やチェアプッシュ(腕の筋トレ)など本格的な筋トレで健康を維持しましょう！漢方と医学のお話では、これからの季節にぴったりの夏バテ対策や、血行促進、腰痛や肩こりの解消などなど東洋医学の観点から解説致します！！

たんぽぽの根を摘んでたんぽぽコーヒーをつくる予定です！ヨモギも採ってもぐさ作りも♪♪



日にち：6月の開催日（毎週木曜日）

7日、14日、21日、28日

時間：11:00～12:00

参加費：1回300円

講師：尾上史晃先生（Moana鍼灸院院長）

# シニアステーション田園調布西 6月の予定表

| 月                       | 火                        | 水   | 木  | 金  | 土   | 日   |
|-------------------------|--------------------------|---|--|--|---|---|
| 田園調布西の予定<br><b>水無月</b>  |                          | 敬老マッサージ<br>1日(金)<br>15日(金)<br>22日(金)<br>9:20~15:30<br>各回完全予約制 |  | イートレ<br>10:00~11:00  | ラジオ体操<br>9:45~10:00<br>貼り絵<br>13:00~15:00 | 休館  |
|                         |                          |   |  | 椅子ヨガ<br>11:20~12:00  | エルダー体操<br>13:30~14:00                     |   |
| 4                       | 5                        | 6   | 7  | 8  | 9   | 10  |
| 健康脳トレ&体操<br>13:00~14:00 | 毎週体操(申込制)<br>10:00~11:00 | 書道<br>10:00~12:00   | 椅子ストレッチ(申込制)<br>10:00~10:40<br>健康寿命トレーニング<br>11:00~12:00 | イートレ<br>10:00~11:00  | ラジオ体操<br>9:45~10:00                       | 休館  |
| 椅子太極拳<br>14:20~15:00    | 気功<br>13:20~14:00        | 囲碁<br>13:00~17:00   | 初級英会話<br>13:00~14:00                                     | 椅子ヨガ<br>11:20~12:00<br>社交ダンス<br>13:30~15:30  | エルダー体操<br>13:30~14:00                     |   |
| 11                      | 12                       | 13  | 14   | 15   | 16  | 17  |
| 英会話<br>13:00~14:00      | 毎週体操(申込制)<br>10:00~11:00 | 初級・中級囲碁<br>10:00~12:00  | 椅子ストレッチ(申込制)<br>10:00~10:40<br>健康寿命トレーニング<br>11:00~12:00 | 歩き方チェック&イートレ<br>10:00~11:30  | ラジオ体操<br>9:45~10:00<br>貼り絵<br>13:00~15:00 | 和風会   |
| 椅子太極拳<br>14:20~15:00    | 気功<br>13:20~14:00        | 囲碁<br>13:00~17:00   | フラダンス<br>13:00~14:00                                     | スロ-エアロビク<br>14:00~15:00  | エルダー体操<br>13:30~14:00                     |   |
| 18                      | 19                       | 20  | 21   | 22   | 23  | 24  |
| 健康脳トレ&体操<br>13:00~14:00 | 毎週体操(申込制)<br>10:00~11:00 | 書道<br>10:00~12:00   | 椅子ストレッチ(申込制)<br>10:00~10:40<br>健康寿命トレーニング<br>11:00~12:00 | イートレ<br>10:00~11:00  | ラジオ体操<br>9:45~10:00                       | 休館  |
| 椅子太極拳<br>14:20~15:00    | 気功<br>13:20~14:00        | 囲碁<br>13:00~17:00   | 初級英会話<br>13:00~14:00                                     | 椅子ヨガ<br>11:20~12:00<br>社交ダンス<br>13:30~15:30  | エルダー体操<br>13:30~14:00                     |   |
| 25                      | 26                       | 27  | 28   | 29   | 30  |   |
| 英会話<br>13:00~14:00      | 毎週体操(申込制)<br>10:00~11:00 | 初級・中級囲碁<br>10:00~12:00  | 椅子ストレッチ(申込制)<br>10:00~10:40<br>健康寿命トレーニング<br>11:00~12:00 | 椅子ヨガ<br>11:20~12:00  | ラジオ体操<br>9:45~10:00                       |  |
| 椅子太極拳<br>14:20~15:00    | 気功<br>13:20~14:00        | 囲碁<br>13:00~17:00   | フラダンス<br>13:00~14:00                                     |  | エルダー体操<br>13:30~14:00                     |   |

♪14:15~16:30カラオケ(月は15:15~、第2,4金は15:45~)水曜日はお休みです♪

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)

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 or 冷たいコーヒー 50円

★田園調布支援学校特製クッキー 50円