



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4-4 4-9  
03-3721-8066

平成31年

てんえんの風

2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

「健康維持・向上のため」の体操講座

【椅子太極拳】

毎週 月曜日 14:20～15:00(無料)

【毎週体操】

毎週 火曜日 10:00～11:00(無料)

【健康寿命トレーニング】

毎週 木曜日 11:00～12:00(1回300円)

【イートレ】

毎週 金曜日 10:00～11:00(1回300円)

【スローエアロビック】

15日 金曜日 14:00～15:00(無料)

【エルダー体操】

毎週 土曜日 13:30～14:00(無料)

「ポッチャ」体験会



2月25日

(月)

10:00～

参加費

無料

ポッチャをご存知ですか？  
誰でもすぐにできます  
一緒にやってみましょう



「将棋の会」

日にち：2月 7日(木)

2月21日(木)

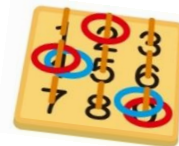
時間：10:00～



「(公式)輪投げ」やりませんか？

気軽に、簡単にできる「輪投げ」ですが、実は、スポーツです！  
楽しみながら、輪投げをして、全国ランキングに載りませんか？

【日時】2月19日(火)11:00～12:00



薙ジのシネマ・シアター

【日時】2月1日(金) 13:00～15:15

「許されざる者」を上映します！

主演・オードリー・ヘップバーン

映画のお話もします！

・バート・ランカスター

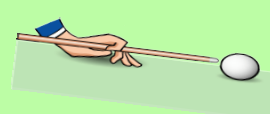


初心者のための

ビリヤード教室(4つ玉)

ビリヤードに興味のある方、やってみたい方、もう1度基本を習いたい方、  
わかりやすく丁寧に指導いたします！是非、ご参加ください！

【日時】2月7日(木) 11:00～12:00



かんたんスマホ講座

まだ持っていない方、そろそろ始めたい方におすすめ！わかりやすく楽しく体験できます！  
スマホ(おひとり1台)は無料で貸し出します！

申し込み多数の場合、始めての方を優先させていただきます。電話でのお申し込みも受け付けております。

【日時】2月18日(月)9:30～11:30



# シニアステーション田園調布西 2月の予定表

月	火	水	木	金	土	日	
<b>田園調布西の予定</b>  <b>如月</b>		 <b>敬老マッサージ</b> 1日(金) 15日(金) 22日(金) 9:20~15:30 各回完全予約制		イートレ <small>¥</small> 10:00~11:00 椅子ヨガ 11:20~12:00 NEW 兼ジの シネマ・シアター 13:00~15:15	歌声広場 10:30~11:30 楽しく踊って！ エルダー体操 13:30~14:00	<b>休館</b>	
脳トレプログラム (介護予防指導員 土屋) 10:30~11:30 SEEDS(英会話) 13:00~14:00 椅子太極拳 14:20~15:00	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00 折り紙 10:00~12:00 気功 13:20~14:00	書道 <small>¥</small> 10:00~12:00 囲碁 <small>¥</small> 13:00~17:00	将棋 10:00~ 椅子ストレッチ 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00 <small>¥</small> COME2(英会話) 13:00~14:00	イートレ <small>¥</small> 10:00~11:00 椅子ヨガ 11:20~12:00 社交ダンス <small>¥</small> 13:30~15:30	歌声広場 10:30~11:30 貼り絵 13:00~15:00 楽しく踊って！ エルダー体操 13:30~14:00		<b>休館</b>
<b>休館</b> 建国記念の日		毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00 気功 13:20~14:00	初級・中級囲碁 <small>¥</small> 10:00~12:00 囲碁 <small>¥</small> 13:00~17:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00 <small>¥</small> フラダンス <small>¥</small> 13:00~14:00	歩き方チェック & イートレ <small>¥</small> 10:00~11:30 スローエアロビック 14:00~15:00	歌声広場 10:30~11:30 楽しく踊って！ エルダー体操 13:30~14:00	
スマホ講座 9:30~11:30 椅子太極拳 14:20~15:00	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00 NEW 輪投げ 11:00~12:00 気功 13:20~14:00	書道 <small>¥</small> 10:00~12:00 囲碁 <small>¥</small> 13:00~17:00	将棋 10:00~ 椅子ストレッチ 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00 <small>¥</small> COME2(英会話) 13:00~14:00	イートレ <small>¥</small> 10:00~11:00 椅子ヨガ 11:20~12:00 社交ダンス <small>¥</small> 13:30~15:30	歌声広場 10:30~11:30 貼り絵 13:00~15:00 楽しく踊って！ エルダー体操 13:30~14:00	<b>休館</b>	
ポッチャ 10:00~12:00 SEEDS(英会話) 13:00~14:00 椅子太極拳 14:20~15:00	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 編み物 10:00~12:00 気功 13:20~14:00	初級・中級囲碁 <small>¥</small> 10:00~12:00 囲碁 <small>¥</small> 13:00~17:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40 健康寿命トレーニング 11:00~12:00 <small>¥</small> フラダンス <small>¥</small> 13:00~14:00	2月9日(土) 14時~15時 移動販売のパン屋さん がやって来ます！ 			<b>休館</b>

月14:15~16:30カラオケ(月・金は15:30~) 月水曜日はお休みです

ビリヤード(四つ玉)は、月・土曜日(女性)または水・金曜日(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 50円
- ✿ 田園調布支援学校特製クッキー 50円