

でんえんの風 2020 11月

Autumn Blessing...

シニアステーション田園調布西

田園調布4-44-9 03-3721-8066



ご利用にあたってのお願い

新型コロナウイルス感染防止対策として、
密閉・密集・密接を避けるため、参加人数を制限しての実施となります。
皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ・来館前に検温をし、入館時に申告してください。
- ・入館時には上記の検温結果に加え、お名前・ご住所・ご連絡先を伺います。
- ・マスク着用、手洗い、うがい、手指消毒をお願いします。また、マスクを外しての会話はご遠慮ください。
- ・施設内での食事（お菓子を含む）は全面禁止とさせていただきます。
- ・お茶の提供は当面中止としますので、蓋付きの水筒・ペットボトルをご持参下さい。
- ・ご参加の際は、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ・感染防止のため、換気をさせていただきます。温度調節は上着等で調節をお願いいたします。
- ・プログラムはすべて完全予約制になります。お電話でご予約をお願いします。

～ お知らせ ～

- 「写経」「おとなのぬり絵」が始まりました。楽しく集中&リラックス!!
- 11月の和風会は、お休みとなります。

でんにし通信



彼岸花が一斉に咲きました。
別名「曼殊沙華」(まんじゅしゃげ)
田んぼの畦道に群生し、9月中旬に咲くため、お彼岸の花として親しまれています。
通常のサイクルとは逆のサイクルで 生長する不思議な花です。

9月にスマホ講座「基本編」を2回実施しました。
「これからスマホに買い換える」と検討中の方など、たくさんの方にご参加いただきました。
次回は「応用編」を予定しております。
開催日時はプログラムに掲載します。



(12月のマッサージ予約)

11月16日より、電話でお申し込みください。
お1人15分、椅子に座ってのマッサージになります。マスク着用、手ぬぐいをご持参ください。

アクセス:

東急線多摩川駅より東急バス
「玉11 二子玉川駅行き」
3つ目「多摩川グランド前」すぐ前



シニアステーション田園調布西 11月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土		
1階	1	2	3	4	5	6	7		
大広間	休館	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">休館</h2> <h2 style="color: red;">文化の日</h2> </div>		第3回「回想法」	将棋(講師) 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30			
				椅子太極拳★ 10:00~10:40	書道 10:00~12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30~10:10	関節しなやか体操 10:00~11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00~10:50	
				椅子ストレッチ★ 11:00~11:40	囲碁 13:00~16:30 (会費)	健康寿命(A)★★★ 11:00~12:00 (有料)	NEW 写経 13:30~14:30	NEW ぬり絵 13:30~14:30	
				Let's 脳トレ 13:30~14:30		スローエアロビック ★★13:30~14:30 (有料)	椅子空手★ 14:30~15:10	一般利用 15:00~16:30	
		椅子de体操 15:00~16:30		一般利用 15:00~16:30					
1階	8	9	10	11	12	13	14		
大広間	休館	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">休館</h2> <h2 style="color: red;">文化の日</h2> </div>		将棋 10:00~	椅子ストレッチ★ 9:30~10:10	関節しなやか体操 10:00~11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00~10:50		
				椅子太極拳★ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 10:00~12:00	健康寿命(B)★★★ 11:00~12:00 (有料)	フラダンス(会費) 13:30~14:30	社交ダンス 13:30~15:30	貼り絵 13:30~15:30
				椅子ストレッチ★ 11:00~11:40	折り紙 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	一般利用 15:00~16:30		
				英会話・SEEDS 13:00~14:00					
		椅子de体操 15:00~16:30							
1階	15	16	17	18	19	20	21		
大広間	休館	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">休館</h2> <h2 style="color: red;">文化の日</h2> </div>		第3回「アイコラージュ」	将棋(講師) 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30			
				椅子太極拳★ 10:00~10:40	いきいきシニア体操 10:00~11:00 ★	書道 10:00~12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30~10:10	関節しなやか体操 10:00~11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00~10:50
				椅子ストレッチ★ 11:00~11:40	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	スローエアロビック ★★13:30~14:30 (有料)	NEW 写経 13:30~14:30	NEW ぬり絵 13:30~14:30
				英会話・SEEDS 13:00~14:00			一般利用 15:00~16:30	椅子空手★ 14:30~15:10	一般利用 15:00~16:30
		椅子de体操 15:00~16:30							
1階	22	23	24	25	26	27	28		
大広間	休館	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">休館</h2> <h2 style="color: red;">勤労感謝の日</h2> </div>		第4回「回想法」	将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30			
				椅子太極拳★ 10:00~10:40	いきいきシニア体操 10:00~11:00 ★	初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ★ 9:30~10:10	関節しなやか体操 10:00~11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00~10:50
				椅子ストレッチ★ 11:00~11:40		囲碁 13:00~16:30 (会費)	フラダンス(会費) 13:30~14:30	社交ダンス 13:30~15:30	貼り絵 13:30~15:30
				Let's 脳トレ 13:30~14:30			一般利用 15:00~16:30		
		椅子de体操 15:00~16:30							
1階	29	30	<div style="text-align: center;"> <p>～ビリヤードご利用の皆さまへ～</p> <p>11月～午後の時間帯が14:30～16:00になります。</p> <p>●男性 水曜日・金曜日 ●女性 月曜日・土曜日</p> <p>10:30～11:15、11:15～12:00 14:30～15:15、15:15～16:00</p> <p>1人：45分 / 2人：1時間30分</p> <p>消毒・片付け時間を含みます。</p> <p>2名1組でご利用時は、フェイスシールドの着用をお願いします。</p> <p>終了後は、使用したキュー、ボール、ビリヤード台の回りの消毒、片づけをお願いします。</p> </div>				<div style="text-align: center;"> <p>●白色の講座は満員です。</p> <p>●有料の講座は300円です。</p> </div>		
大広間	休館	椅子太極拳★ 10:00~10:40							
		椅子ストレッチ★ 11:00~11:40							
		Let's 脳トレ 13:30~14:30							
		椅子de体操 15:00~16:30							

※プログラムは予告なく、変更になる場合がありますので ご了承ください。

★有料の講座は300円です。 ★白色の講座は満員です。
体操講座の★マークは運動強度です。 ★軽度 ★★★中度 ★★★★★強度