



でんえんの風 2020 12

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAKI CHOUJEN

シニアステーション田園調布西 田園調布4-44-9 TEL 03-3721-8066

でんにし通信

秋深まる10月27日、桂文ぶん師匠をお迎えして
「でんにし寄席」が開催されました！！

今回は、お馴染み古典落語の「時そば」をご披露
下さいました。そばをすすりながらのそば屋との
掛け合い、勘定をごまかそうとする男の熱演に、
笑いのあふれた楽しいひと時となりました。通常
とは異なる状況下での「でんにし寄席」となりま
したが、文ぶん師匠、本当に有難うございました。



～今年も残りわずかになりました～

今年はずいぶんコロナウィルスの感染拡大により、皆様にはご不便をおか
けております。また、感染防止にご協力をいただきありがとうございます
でございます。終息するまでは引き続き感染拡大防止につとめてま
いりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。
年末年始もお体に気をつけて、元気にお過ごしください。
(スタッフ一同)

miniminiコンサート

キーボード(要輪一郎さん)
と、ギター(小林正治さん)による
ミニ演奏会

12月22日(火)

①13:30～14:00

②15:00～15:30

予約制 ①②とも10名

わくわく7-7

ペーパーフラワー

Xmas リース

①12月3日(木)

②12月10日(木)

15:00～16:30

予約制 ①②とも10名

ご利用にあたってのお願い


●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。
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。

- ・来館前に検温をし、入館時に申告してください。
- ・入館時に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、手指消毒をお願いします。・マスクを外しての会話はご遠慮下さい。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

※換気のため館内の窓を開けています。これから冬に向かい日々寒くなって
まいりますので、ご自身で「衣類等での体温調節」をお願い申し上げます。

●1月のマッサージ予約は12月15日よりお電話で受付ます。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。

シニアステーション田園調布西 12月 プログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|-----|-----|---|---------------------------|---|--|------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1階 | | | 第4回 「コラージュ」 | 将棋(講師) 10:00~ | マッサージ(予約制) 9:20~15:30 | | | |
| 大広間 | 休館 | ●白色の講座は満員です。 ●有料の講座は300円になります。 | 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) | エルダー体操★ 10:00~10:50 | |
| | | | エルダー体操★ 11:30~12:10 | | 健康寿命(A)★★★ 11:00~12:00(有料) | 椅子空手★ 11:30~12:10 | 椅子太極拳★ 11:30~12:10 | |
| | | | 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) | 写経 13:30~14:30 | ぬり絵 13:30~14:30 | |
| | | | | | ペーパーフラワー 15:00~16:30 | フリータイム 14:30~16:30 | フリータイム 14:30~16:30 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 1階 | | | 第5回 「回想法」 | 将棋 10:00~ | | | | |
| 大広間 | 休館 | 椅子太極拳★ 10:00~10:40 大川先生レッスン | 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) | エルダー体操★ 10:00~10:50 | |
| | | | エルダー体操★ 11:30~12:10 | | 健康寿命(B)★★★ 11:00~12:00(有料) | 椅子空手★ 11:30~12:10 | 椅子太極拳★ 11:30~12:10 | |
| | | | Let's 脳トレ 13:30~14:30 | 折り紙 13:30~15:30 | 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 |
| | | | 元気UP椅子体操 15:00~16:30 | | | ペーパーフラワー 15:00~16:30 | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |
| 1階 | | | 第5回 「コラージュ」 | 将棋(講師) 10:00~ | マッサージ(予約制) 9:20~15:30 | | | |
| 大広間 | 休館 | 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) | エルダー体操★ 10:00~10:50 | |
| | | | 椅子ストレッチ★ 11:00~11:40 | エルダー体操★ 11:30~12:10 | | 健康寿命(A)★★★ 11:00~12:00(有料) | 椅子空手★ 11:30~12:10 | 椅子太極拳★ 11:30~12:10 |
| | | | 英会話・SEEDS 13:00~14:00 | 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) | 写経 13:30~14:30 | ぬり絵 13:30~14:30 |
| | | | 元気UP椅子体操 14:30~16:00 | | | フリータイム 15:00~16:30 | フリータイム 14:30~16:30 | フリータイム 14:30~16:30 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| 1階 | | | | 将棋 10:00~ | マッサージ(予約制) 9:20~15:30 | | | |
| 大広間 | 和風会 | 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) | エルダー体操★ 10:00~10:50 | |
| | | | 椅子ストレッチ★ 11:00~11:40 | エルダー体操★ 11:30~12:10 | | 健康寿命(B)★★★ 11:00~12:00(有料) | 椅子空手★ 11:30~12:10 | 椅子太極拳★ 11:30~12:10 |
| | | | 英会話・SEEDS 13:00~14:00 | minimini コンサート ①13:30~14:00 ②15:00~15:30 | 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 |
| | | | 元気UP椅子体操 15:00~16:30 | | | フリータイム 15:00~16:30 | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | アクセス 東急線多摩川駅より東急バス 「五11 二子五川駅行き」 3つ目「多摩川グランド前」 すぐ前  | | | |
| 1階 | | 年末年始の休館は 12月29日(火)~1月3日(日)まで。 新年は1月4日(月)から始まります。 | | | | | | |
| 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 | | | |

※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