

でんえんの風 2020 8月

シニアステーション田園調布西

田園調布4-44-9 03-3721-8066



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、手指消毒をお願いします。
- ・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・ペットボトルなどをご持参下さい。

お知らせ

プログラムはすべて**完全予約制**になります。
お電話にてご予約をお願いします。

- ・8月のいきいきシニア毎週体操は、**4日(火)のみ**になります。
- ・ビリヤードの練習ができるようになりました。(1人45分)

次のプログラム・活動は、調整中となります。
段階的に再開をすすめてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
ポッチャ・輪投げ・ピンポン・DANSHIごはん・歌声広場・
社交ダンス・カラオケ

～9月のマッサージご予約について～
くお申込み> 電話にて8月15日より
お申込みください。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。

クールスポット始まりました!!
涼み処として、ご利用ください。
マスクをはずしての会話は、ご遠慮ください。
お飲み物はペットボトル・水筒を
ご持参下さい。

シニアステーション田園調布西 8月 プログラム

		月	火	水	木	金	土		
		<p>～ビリヤードご利用にあたって～</p> <p>●男性 水曜日・金曜日 10:30～11:15 (1名)、11:15～12:00 (1名)</p> <p>●女性 月曜日・土曜日 10:30～11:15 (1名)、11:15～12:00 (1名)</p> <p>1人45分の練習時間になります。(消毒・片付け時間を含む) 終了後は、使用したキュー、ボールを消毒後、片づけをお願いします</p>					<p>●白色の講座 は満員です。</p> <p>●有料の講座 は300円です。</p>		1
		2	3	4	5	6	7		
1階					将棋 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(A) (予約)★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10 健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 10:00～10:40	エルダー体操★ 10:00～10:40		
		椅子太極拳★ 13:30～14:10	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)	lets'脳トレ 13:30～14:30	貼り絵 13:30～15:30		
		一般利用 15:00～16:30			一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40			
9	10	11	12	13	14	15			
1階				将棋 10:00～					
大広間	休館 山の日	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10 健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00 (有料)★★	エルダー体操★ 10:00～10:40			
		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	椅子空手★ 13:30～14:10	気功★ 13:30～14:10			
				一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30			
16	17	18	19	20	21	22			
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 大川先生レッスン	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10 健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 10:00～10:40	エルダー体操★ 10:00～10:40		
		英会話・SEEDS 13:00～14:00(会費)	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)	lets'脳トレ 13:30～14:30	貼り絵 13:30～15:30		
		椅子太極拳★ 15:00～15:40			一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40			
23	24	25	26	27	28	29			
1階				将棋 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	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10 健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00 (有料)★★	エルダー体操★ 10:00～10:40		
		英会話・SEEDS 13:00～14:00(会費)	椅子太極拳★ 13:30～14:10	囲碁 13:00～16:30 (会費)	フラダンス(会費) 13:30～14:30	椅子空手★ 13:30～14:10	気功★ 13:30～14:10		
		椅子太極拳★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30		一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30		
30	31	<p>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』 3つ目「多摩川グランド前」バス停すぐ前</p> <p>体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度</p>							
休館	椅子太極拳★ 10:00～10:40								
館	椅子太極拳★13:30～ 一般利用15:00～16:30								