

でんえんの風 2020 9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



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、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・ペットボトルをご持参下さい。



- ・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。
- ・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。
- ・熱中症予防のため、マスクの着脱等をご自身で調節をお願いします。
また、マスクを外しての会話はご遠慮下さい。
- ・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・カラオケ

～お知らせ～

- 10月からの後期「いきいきシニア体操」は、9月発行の「大田区報」に掲載されますので、掲載後、お電話でお申込み下さい。申し込み多数の場合は抽選になります。
- ビリヤードが、お二人一組でできるようになりましたので、ご利用ください。
- 9月の和風会は、お休みになります。
- 10月のマッサージ予約について～<お申込み> 電話にて9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。



9月 敬老行事

今年は、「願いの木」という
記念作品を展示いたします。
日時：9月14日（月）～19日（土）
詳細は、ポスターをご覧ください。
毎年恒例のミュージックフェスタは、
中止となります。

スマホ講座

内容：「はじめてのスマホ体験～基本編」
日時：9月18日（金）・29日（火）
13：30～15：30
定員：各10名（予約制）

シニアステーション田園調布西 9月 プログラム

日		月		火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
		●白色の講座は 満員です。 ●有料の講座は 300円です。				将棋(講師) 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
大 広 間				いきいきシニア体操 10:00~11:00(B) (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★ 10:00~10:50
				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 13:30~14:20	椅子ストレッチ★ 13:30~14:10
6		7		8	9	10	11	12
1階						将棋 10:00~		
大 広 間	休	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(A) (予約)★	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)	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
	館	椅子太極拳★ 13:30~14:10 一般利用 15:00~16:30	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 一般利用 15:00~16:30	フラダンス(会費) 13:30~14:30 一般利用 15:00~16:30	社交ダンス 13:30~15:30	貼り絵 13:30~15:30
13		14		15	16	17	18	19
1階						将棋(講師) 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
大 広 間	休	椅子太極拳★ 10:00~10:40	いきいきシニア体操 10:00~11:00(B) (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)	椅子ストレッチ★ 9:30~10:10	椅子空手★ 10:00~10:40	エルダー体操★ 10:00~10:50
	館	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)	スローエアロビック ★★13:30~14:30 (有料)	スマホ講座 基本編 13:30~15:30	椅子ストレッチ★ 13:30~14:10 一般利用 14:30~16:00
		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	
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	休	休日 敬老の日 	休日 秋分の日 	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)	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
	館			囲碁 13:00~16:30 (会費)	フラダンス(会費) 13:30~14:30 一般利用 15:00~16:30	フラダンス(会費) 13:30~14:30 一般利用 15:00~16:30	社交ダンス 13:30~15:30	貼り絵 13:30~15:30
27		28		29	30	~ビリヤードご利用の皆さまへ~ ●男性 水曜日・金曜日 10:30~11:15、11:15~12:00 ●女性 月曜日・土曜日 10:30~11:15、11:15~12:00 1人:45分 / 2人:1時間30分 消毒・片付け時間を含みます。 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いたします。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、片づけをお願いいたします。		
1階								
大 広 間	休	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)★	lets'脳トレ 10:30~11:20				
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00(会費)	スマホ講座 基本編 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)				
		椅子太極拳★ 15:00~15:40						

体操講座の★マークは運動強度です

★軽度 ★★中度 ★★★強度

