

でんえんの風 2021 1月

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～今年もよろしくお願ひします！！

～今一番したいこと（スタッフ）～



高多 雅江

大恋愛！！♡



佐藤 ルイサ

故郷の家族に会いに行きたい！！



豊島 亜希子

みんなで大宴会したーい！！



竹谷 良子

大きな声で思いっきり歌いたい～！！



早田 圭子

温泉に行きた～い！！



馬場 隆

オリンピック男子100m決勝の生観戦！！



深見 真季（所長）

今年こそ海外旅行！！



日野 千絵

演芸場に行って思いっきり笑いたい！！



NEW

新講座

書いて覚える百人一首



四季折々の歌から恋歌まで、作者や歌の意味、歌にまつわるエピソードなど、楽しくおさらいしましょう！！

第 2・4（土）13：30～14：30

新春～おことの調べ～

永井 文琴佐 さん

1月8日（金）

①14：00～14：30

②15：00～15：30

予約制 ①②とも12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ので、お電話でのご予約をお願いします～

・ 新型コロナウイルス感染予防として、密閉・密集・密接を避けるため、以下の対策を行っています。

・ ご自宅で検温をし、ご来館時にはマスク着用、手洗い、手指消毒、感染予防チェックをお願いします。また、マスクを外しての会話はご遠慮下さい。

・ 施設内での飲食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なりますので、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ので“衣類等での防寒・体温調節”をお願いします。ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

● 2月のマッサージ予約は1月15日よりお電話にて受付です。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。

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丁目
「多摩川グランド前」バス停すぐ前



シニアステーション田園調布西 1月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階						1	2
大広間	休館	<p>新年は1月4日(月)より開館いたします。</p> <p>プログラムの時間帯が変更になっていますのでご注意ください。</p> <p>～絵馬に御祈願を～ 2021年1月4日より</p> <p>皆さんも、歳の初めに「今、一番したいこと」を絵馬にしたためて、二階ホールの 絵馬掛けところに結んで御祈願しませんか!!</p>					
	3	4	5	6	7	8	9
1階					将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	貼り絵 13:30～15:30
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★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45
	休館	椅子ストレッチ★ 11:15～12:00	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00
	休館	Let's 脳トレ 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)	おことの調べ ①14:00～14:30 ②15:00～15:30	NEW 百人一首 13:30～14:30
	休館	元気UP椅子体操 14:30～15:10★			フリータイム 15:00～16:30		体力測定 15:00～16:00
	10	11	12	13	14	15	16
1階		休館	折り紙 13:30～15:30		将棋(講師) 10:00～		
大広間	休館	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★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45	
	休館	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00	
	休館	A写経 13:30～14:30	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	ぬり絵 13:30～14:30	
	休館	B写経 14:45～15:45		ペーパーフラワー 15:00～16:30		フリータイム 14:30～16:30	
	17	18	19	20	21	22	23
1階					将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	貼り絵 13:30～15:30
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★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45
	休館	椅子ストレッチ★ 11:15～12:00	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00
	休館	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)	お楽しみ企画 13:30～ 詳しくはポスターを ご覧ください	NEW 百人一首 13:30～14:30
	休館	元気UP椅子体操 14:30～15:10★			フリータイム 15:00～16:30		体力測定 15:00～16:00
	24	25	26	27	28	29	30
1階					将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	
大広間	休館/31休館	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★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45
	休館/31休館	椅子ストレッチ★ 11:15～12:00	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00
	休館/31休館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	A写経 13:30～14:30	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	ぬり絵 13:30～14:30
	休館/31休館	元気UP椅子体操 14:30～15:10★	B写経 14:45～15:45		ペーパーフラワー 15:00～16:30		フリータイム 14:30～16:30

※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