

でんえんの風 2021 2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 ~年もよろ



●新春イベント開催！
1月8日厳寒の中、永井文琴佐さん、砂川葉子さんの演奏による「新春お箏の調べ」が開催され「さくら21」ほか全六曲が披露されました。会場いっぱい広がる箏の音色が心に響き渡り、皆がキラキラ輝いた素敵な演奏会となりました。



”田西大明神”
絵馬掛けどころ

●もう一つの新春イベントとして、今年はスタッフ手作りの”田西大明神”がお目見えしました。おみくじが引かれ沢山の絵馬が掛けられると、ホールは神社に様変わり。おかげさまで皆様のご協力のもと、笑顔のあふれる新年の始まりとなりました。

やってみよう!! ~体験講座~

~姿勢改良~

全身ストレッチ、骨トシ、発声トシ、ウォーキング、等々

●講師：岡本繁治先生

2月8日(月) 14:30~15:30
定員10名 予約制(無料)

★床に座ったり寝転んだりするため、バスタオル等をご持参ください。

~コグニサイズ~

シニアのための脳トシ&エクササイズ
記憶力UP! 足腰筋力UP!!

●講師：中島順司先生

2月5日(金) 13:30~14:30
定員10名 予約制(無料)

★動きやすい服装でお越しください。

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。

シニアステーション田園調布西 2月プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
1階					将棋 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★	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
		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
	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)	体験! コグニサイズ 13:30~14:30	ぬり絵 13:30~14:30
		椅子コグフィット★ 14:30~15:10			椅子コグフィット★ 15:00~16:30		椅子太極拳★ 15:00~16:30
1階	7	8	9	10	11	12	13
大広間	休		折り紙 13:30~15:30	初級・中級囲碁 10:00~12:00	休館 建国記念の日 		貼り絵 13:30~15:30
		椅子太極拳★ 10:00~10:40	いきいきシニア体操 10:00~11:00★			関節しなやか体操★★ 10:00~11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00~10:45
	椅子ストレッチ★ 11:15~12:00	エルダー体操★ 11:30~12:15	椅子空手★ 11:30~12:10	椅子太極拳★ 11:15~12:00			
	英会話・SEEDS 13:00~14:00	A写経 13:30~14:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	社交ダンス 13:30~15:30		百人一首 13:30~14:30	
体験!姿勢改良 14:30~15:30	B写経 14:45~15:45			体力測定 15:00~16:00			
1階	14	15	16	17	18	19	20
大広間	休			書道 10:00~12:00 (会費)	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 大川先生レッスン	いきいきシニア体操 10:00~11:00★		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
	館	椅子ストレッチ★ 11:15~12:00	エルダー体操★ 11:30~12:15	囲碁 13:00~16:30 (会費)	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
		Let's 脳トレ 13:30~14:10	編み物 13:30~15:30		スローエアロビック 13:30~14:30★★ (有料)	椅子コグフィット 14:30~15:10★	ぬり絵 13:30~14:30
椅子コグフィット 14:30~15:10★		ペーパーフラワー 15:00~16:30		椅子太極拳★ 15:00~16:30	椅子ストレッチ★ 14:30~16:30		
1階	21	22	23	24	25	26	27
大広間	休		休館 天皇誕生日 	初級・中級囲碁 10:00~12:00	将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	貼り絵 13:30~15:30
		椅子太極拳★ 10:00~10:40			健康寿命(A)★★★ 11:00~12:00(有料)	椅子空手★ 11:30~12:10	エルダー体操★ 10:00~10:45
	椅子ストレッチ★ 11:15~12:00	英会話・SEEDS 13:00~14:00		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	椅子太極拳★ 11:15~12:00
	椅子コグフィット 14:30~15:10★				椅子コグフィット★ 15:00~16:30		百人一首 13:30~14:30
1階	28						
大広間	休	<p>3月のマッサージ予約は2月15日よりお電話にて受付ます。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。</p>					
	館	<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 「多摩川ランド前」下車すぐ前</p> 					
<p>※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。</p>							
<p>◎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</p>							