

でんえんの風

2021 3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

～体験講座 第2回～

姿勢改良

全身ストレッチ、骨トシ、発声トシ等々

- 講師：岡本繁治先生
 - 3月23日(火)13:00～14:00
 - 定員10名(無料)
 - 申込締め切り：3月13日
- ※申込み多数の場合は抽選となります
★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★

～オンライン～

ピアノ演奏会

- 3月31日(水)
10:30～11:30
- 定員10名(無料)
- 申込締め切り：3月20日

※申込み多数の場合は抽選となります
芸大の学生さんによる、オンラインピアノ演奏会。先生と学生さんがお話しに来てくださいます♪



スマホ講座 (応用編)

～教えて！ LINE！～

LINEの使い方をわかりやすく丁寧に解説
(スマホ1人1台お貸しします)

- 3月30日(火)10:00～12:00
- 定員10名(無料)
- 申込締め切り：3月15日

※申込多数の場合は抽選となります。



4月からの新講座

「足から元気の出る教室」 初回 4月5日スタート!!

- 第1・3(月)13:30～14:30



・わがや訪問看護リハビリステーション雪谷 作業療法士 若松 智昭 先生
・日本介護美容セラピスト協会 認定ビューティタッチセラピスト 塩屋 智子 先生

- 定員10名
- 有料 300円/回
- 申込み締め切り：3月19日

※申込多数の場合は抽選となります。

★4月(初月)は2回ともお二人の先生が来られますが、5月から分かれて行います★

シニアステーション田園調布西 3 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★ 11:00~11:40	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
	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)	写経 A 13:30~14:30	大人のぬり絵 13:30~14:30
		椅子ヨガ★ 14:30~16:00			椅子空手★ 15:00~15:40	写経 B 14:45~15:45	椅子ヨガ★ 15:00~15:40
1階	7	8	9	10	11	12	13
1階			折り紙 13:30~15:30		将棋 10:00~		貼り絵 13:30~15:30
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★	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
		椅子ストレッチ★ 11:00~11:40	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	英会話・SEEDS 13:00~14:00	体力測定 13:30~15:00	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 (会費)	百人一首 13:30~14:30
		椅子ヨガ★ 14:30~16:00			ペーパーフラワー 15:00~16:30		椅子ヨガ★ 15:00~15:40
1階	14	15	16	17	18	19	20
1階					将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	休館 春分の日 
大広間	休	椅子太極拳・大川先生 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)	
		椅子ストレッチ★ 11:00~11:40	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	
	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)	写経 A 13:30~14:30	
		椅子ヨガ★ 14:30~16:00			椅子空手★ 15:00~15:40	写経 B 14:45~15:45	
1階	21	22	23	24	25	26	27
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	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
		椅子ストレッチ★ 11:00~11:40	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	英会話・SEEDS 13:00~14:00	体験！姿勢改良 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 (会費)	百人一首 13:30~14:30
		椅子ヨガ★ 14:30~16:00	椅子ヨガ★ 14:30~16:00		ペーパーフラワー 15:00~16:30		大人のぬり絵 14:45~15:45
1階	28	29	30	31	4月のマッサージ予約 3月15日より電話にて受付。 椅子に座って15分のマッ サージです。マスク着用、 手ぬぐいをご持参ください。 		
大広間	休	椅子太極拳★ 10:00~10:40	スマホ講座 教えて！LINE 10:00~12:00	オンライン ピアノ演奏会 10:30~11:30			
		椅子ストレッチ★ 11:00~11:40					
	館	Let's 脳トレ 13:30~14:10	囲碁 13:00~16:30 (会費)				
		椅子ヨガ★ 14:30~16:00					
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」下車すぐ前							

※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