



敬老のお祝い

期間 9月13日(月)~18(土)



- 皆さんの笑顔の写真で大きな「笑」の文字を作って、館内を皆さんの笑顔でいっぱいにしましょう!!

展示場所：2階ロビー正面

★笑顔の写真撮影にご参加いただき有難うございます。

- 講座で作った作品紹介、自主グループの活動紹介や作品などを展示します。

展示場所：1階・2階ロビー、階段

★見学のさいは密にならないよう、ソーシャルディスタンスをとり、会話は控えめにご覧ください。

引き続き

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします

- ・検温・手洗い・手指消毒・マスク着用。
- ・微熱、咳、喉痛、頭痛、倦怠感ほか、体調のすぐれない時は、ご利用をお控え下さい。
- ・ソーシャルディスタンスの確保、換気のご協力をお願いします。
- ・マスクは正しく着用し、マスクを外しての会話、大きな声での会話はお控え下さい。
- ・プログラム終了後は、できるだけ速やかな退館をお願いします。

スマホ講座 超入門編

9月15日(水) 10:00~12:00

×切:9月11日

9月29日(水) 10:00~12:00

×切:9月21日

※15・29日は同じ内容になります。

- 予約制:各定員10名。

★申し込み多数の場合は抽選になります。

- しばらくの間、毎月

スマホ講座を行う予定です。



●10月のマッサージ

9月15日より、お電話にてご予約を承ります。椅子に座って15分間のマッサージです。マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

●アクセス

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」バス停下車すぐ前



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		
1階		<p>住まいの衛生講習 9月1日(水) 10:00~11:00 大田区生活衛生課 「害虫駆除」のお話</p>				将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30		
大広間	休館					住まいの衛生講習 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
						椅子コグフィット 11:20~12:00	健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
						囲碁(会費) ★中止となる場合もあります。	椅子ヨガ 13:30~14:10	写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00
				椅子空手 14:30~15:10	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00			
	5	6	7	8	9	10	11		
1階					将棋 10:00~		貼り絵 13:30~15:30		
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	気功 10:00~10:40	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		
		椅子ヨガ TOMOE先生レッスン 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45	椅子コグフィット 11:00~11:40	健康寿命(A) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40		
		足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	編み物 13:30~15:30	囲碁(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		
		椅子脳トレ 15:00~15:40					椅子空手 15:00~15:30		
	12	13	14	15	16	17	18		
1階		←	折り紙 10:00~12:00	作品展示期間		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	スマホ講座 超入門編 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		
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40		
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	囲碁(会費)	椅子ヨガ 13:30~14:10	写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00		
		足から元気の出る教室 14:30~15:30(有料)	介護予防椅子体操 14:30~15:10		椅子空手 14:30~15:10	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00		
	19	20	21	22	23	24	25		
1階		<p>休館日 敬老の日 いつもありがとう</p>			<p>休館日 秋分の日</p>		マッサージ(予約制) 9:20~15:30	貼り絵 13:30~15:30	
大広間	和風会			椅子ストレッチ 10:00~10:40			気功 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
				エルダー体操 11:00~11:45			椅子コグフィット 11:00~11:40	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
		編み物 13:30~15:30	囲碁(会費)	輪投げ大会 13:30~15:00	百人一首 13:30~14:30				
						椅子空手 15:00~15:30			
	26	27	28	29	30	熱中症予防のため、 ペットボトル、水筒などを必ずご持参下さい。 喉が渇かなくても、こまめな水分補給をこころがけましょう。 			
1階				将棋 10:00~					
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	スマホ講座 超入門編 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40				
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(A) 11:00~12:00(有料)				
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	囲碁(会費)	フラダンス(会費) 13:30~14:30				
椅子脳トレ 14:30~15:10	介護予防椅子体操 14:30~15:10								

★プログラムの参加は完全予約制です。混雑を避けるためにも、お電話でのご予約をお願いします。

○水色の講座は300円です。○白色の講座は満員です。○プログラムは予告なく変更になることがありますのでご了承下さい。