

でんえんの風 2021 7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

大田区在宅医療相談窓口・講演会

7月29日(木) 13:30~15:00

- 1部 13:30~14:10 エルダ一体操 (音楽に合わせて踊る体操)
~ 5分間休憩 ~
- 2部 14:15~15:00 講演会 「在宅医療のお話」
講師 看護師・井岡幸子さん
(所属: 田園調布医師会)

★いざという時のために「在宅医療」について、
この機会に聞いてみませんか~!!

★定員10名。7月19日締切り。申込み多数の場合は抽選となります。
★お電話でご予約を受付けております。

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。
- ・咳、痰、喉痛、頭痛、体の痛み、その他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。
- ・熱中症予防のため、ペットボトル、水筒をご持参下さい。

~椅子に座って、楽しく踊ろう!!~

椅子 de 盆踊り

7月9日(金) 13:30~15:00

- ★予約制: 定員10名。定員になり次第締め切ります。
- ★お電話でご予約を受付けております。



●8月のマッサージ

7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 7 月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階					1	2	3
大広間	休館		<p>7月はカレンダーの祝祭日が変更になっています。お間違えのないよう、プログラムをご確認下さい。</p> 		将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
					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
					健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子脳トレ 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
					椅子空手 13:30~14:00	写経 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00
					椅子コグフィット 14:30~15:10	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00
1階	4	5	6	7	8	9	10
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	初級・中級囲碁 (自主レッスン) 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(A) 11:00~12:00(有料)	椅子脳トレ 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	椅子de盆踊り 13:30~15:00	百人一首 13:30~14:30
		椅子コグフィット 15:00~15:40			椅子コグフィット 15:00~15:40		椅子空手 15:00~15:30
		1階	11	12	13	14	15
大広間	休館		折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
		椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 (自主レッスン) 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)	椅子脳トレ 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)	フラダンス(会費) 13:30~14:30	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)	椅子脳トレ 14:30~15:10		椅子コグフィット 15:00~15:40	椅子太極拳 15:20~16:00	椅子空手 15:30~16:00
1階	18	19	20	21	22	23	24
大広間	休館						貼り絵 13:30~15:30
		椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 (自主レッスン) 10:00~12:00			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				椅子太極拳 11:00~11:40
		椅子脳トレ体操 13:30~14:10	編み物 13:30~15:30	囲碁 (会費)			百人一首 13:30~14:30
		椅子コグフィット 14:30~15:10					椅子空手 15:00~15:30
1階	25	26	27	28	29	30	31
大広間	休館				将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
		椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 (自主レッスン) 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(A) 11:00~12:00(有料)	椅子脳トレ 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)	講演会 「在宅医療のお話」 13:30~15:00	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	大人のぬり絵 13:30~15:00
		椅子コグフィット 14:30~15:10	椅子脳トレ 14:30~15:10				椅子空手 15:30~16:00

★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。

○有料の講座は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。