



# でんえんの風 2022 10月



シニアステーション田園調布西

大田区田園調布4-44-9 TEL 03-3721-8066



## ◆でんにし通信◆

プログラムは、右のQRコードをスマホで撮影して、池上長寿園のホームページからご覧になれます。



NEW

## 新講座

頭も体も究極にリラックス!!

～椅子に座ってできる～

## ●ゆるゆるストレッチ●

毎月第1・3火曜日

10月4日・18日(火)11:00～12:00

●予約制:定員16名 ●参加費:300円

おいらせ

## ●頭とからだの椅子ストレッチ●

後期(10～3月)始まります!

★応募要項は、「大田区報」10月1日号に掲載されます。詳細をご確認のうえお申込み下さい。

## 地域包括支援センター田園調布

### 出張相談会

健康・介護・生活のことなど、高齢者に関することであれば何でもご相談下さい。会場へお越しただくのが難しい方にはご自宅への訪問もお受けしています。

★お気軽にご相談下さい!!



10月14日(金)

①10:30～11:15

②11:15～12:00

ご予約・問合せ

地域包括支援センター田園調布

03(3721)1572★ご相談は無料です

会場:シニアステーション田園調布西

## ●●第1(木)はポッチャの日●●

10月6日(木)13:00～15:30

●予約制:定員10名 ●参加費:無料

●プログラムはすべて予約制です。キャンセルされる場合は、お早めに必ず電話連絡をお願いします。●定員を超えた場合は抽選となります。抽選の際は電話でお知らせいたします。

## ●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

「多摩川ランド前」下車すぐ前



## ◆◆椅子ヨガ◆◆ tomoe 講師

リアルタイムレッスン

10月17日(月)

11:00～11:40

予約制:定員16名

参加費:無料 ★メ切10月11日(火)



## ●地域コミュニティー●

好評

## MY講座

●10月11日(火)14:30～15:40

「人生100年時代!介護の不安を解決!今から知る・今日から始める介護のそなえ」

●10月25日(火)14:30～15:40

「私と家族の相続」その①「相続と争族」のはなし」

★講座終了後、お時間のある方は各種測定器をご体験下さい。




## ●11月のマッサージ

10月15日より、お電話にてご予約を承ります。椅子に座ってのマッサージです。

マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

# シニアステーション田園調布西 10月プログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階	<p>引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。</p>				<p><b>フラダンス</b>  <b>モアナ・ドリーマーズ</b>  <b>～発表会を行います～</b>  <b>10月13日(木)13:00～14:00</b></p> 		1	
大広間	<p>○検温・手洗い・手指消毒・マスク着用、三密回避、換気等のご協力をお願いします。                  ○体調のすぐれない時や、軽い風邪の症状でも、ご利用をお控えいただきますよう、ご協力をお願いします。</p>						椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 エルダース体操 11:00～11:45 大人のぬり絵 13:30～15:00 椅子空手・コタッキー 15:20～16:00	
	2	3	4	5	6	7	8	
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	貼り絵を楽しむ会 13:30～15:30	
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40	椅子ヨガ 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)	満 書道の会 自主練習 10:00～12:00	介護予防椅子体操 10:00～10:40 健康寿命 11:00～12:00(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 椅子コグフィット 11:20～12:00	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 らくらく健康カラフィット 11:00～12:00(有料)	
大広間	館	足から元気の出る教室 13:30～14:30(有料) 椅子脳トレ・しゅん 14:50～15:30	満 編み物 13:30～15:30	囲碁 (会費) 13:00～16:30	ポッチャ 13:00～15:30	YouTubeで おもしろ歴史アラカルト 13:30～15:00 ナガラフィットネス 15:20～15:50	バンド♪不協和音 14:00～16:00	
	9	10	11	12	13	14	15	
1階			満 折り紙 10:00～12:00	わくわくワーク刺し子 満 10:00～12:00	将棋 10:00～12:00	地域包括支援センター 出張相談(予約制) 10:30～12:00		
大広間	休	休館日		椅子ヨガ 10:00～10:40 Likaのヨガ(マット) 11:00～11:40 姿勢改良体操 13:00～14:00(有料) 好評 MY講座 14:30～15:40	初級・中級囲碁 10:00～12:00 囲碁 (会費) 13:00～16:30	介護予防椅子体操 10:00～10:40 健康寿命 11:00～12:00(有料) フラダンス・発表会 13:00～14:00 気功 14:30～15:10	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 椅子コグフィット 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 エルダース体操 11:00～11:45 大人のぬり絵 13:30～15:00 椅子空手・コタッキー 15:20～16:00
大広間	館	スポーツの日						
	16	17	18	19	20	21	22	
1階				わくわくワーク刺し子 満 10:00～12:00	将棋 10:00～12:00	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	貼り絵を楽しむ会 13:30～15:30	
大広間	和	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ tomoe講師レッスン 11:00～11:40	椅子ヨガ 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)	満 書道の会 10:00～12:00	介護予防椅子体操 10:00～10:40 健康寿命 11:00～12:00(有料) ナガラフィットネス 13:30～14:00 気功 14:20～15:00	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 椅子コグフィット 11:20～12:00 ●YouTube● おたのしみタイム 13:30～15:00	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 らくらく健康カラフィット 11:00～12:00(有料) バンド♪不協和音 14:00～16:00	
大広間	会	足から元気の出る教室 13:30～14:30(有料) 満 英会話・SEEDS 15:00～16:00	満 編み物 13:30～15:30	囲碁 (会費) 13:00～16:30				
	23	24	25	26	27	28	29	
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40	椅子ストレッチ 10:00～10:40 Likaのヨガ(マット) 11:00～11:40	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ 10:00～10:40 健康寿命 11:00～12:00(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 椅子コグフィット 11:20～12:00	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 らくらく健康カラフィット 11:00～12:00(有料)	
大広間	館	満 英会話・SEED 13:00～14:00 椅子脳トレ・しゅん 14:20～15:00	姿勢改良体操 13:00～14:00(有料) 好評 MY講座 14:30～15:40	囲碁 (会費) 13:00～16:30	フラダンス 13:30～14:30(会費) 気功 15:00～15:40	社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	●YouTube● おたのしみタイム 13:30～15:00	
	30	31日(月)						
		椅子太極拳・ともや 10:00～10:40	椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40	フリータイム(趣味の時間) 13:30～15:30		●満のついている講座は、現在満員の ためキャンセル待ちとなります。 ●(有料)の講座は300円です。		