

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

社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN

# でんえんの風 2022 5月

## ～カラオケ気分でフィットネス～ らくらく健康カラフィット

5月14・28日(土) 11:00～12:00

テンポの良い音楽に合わせて行う  
フレイル予防トレーニング。  
椅子に座ってできます!!

- 講師:岡防 進之介先生
- 予約制 定員13名 参加費:300円



## スマホ講座

アンドロイド

スマホの基本とLINE体験

5月19日(木) 13:30～15:30

- 予約制 定員13名。参加費無料
- 申込メ切: 5月14日(土)
- ★スマホ1人1台お貸しします。



## ●地域コミュニティー● MY講座

5月10日(火) 14:30～15:40

～身体の中から美しく～  
女性のための「健康づくり栄養」②

5月24日(火) 14:30～15:40

今から、取り組もう! 防災①

- 予約制 定員13名・参加費無料
- 申込メ切: 5月6日(金)

★講座終了後、お時間のある方は  
血管年齢測定をご体験下さい。



## 兼ジィの Let's Enjoy! 「ジャンヌ・ダーク」 イングリッド・バーグマン (1948年アメリカ映画)

5月20日(金) 13:30～15:40

- 予約制:定員13名 参加費無料
- 申込メ切:5月16日(月)



## でんにし 通信



カルミアの花 5月初旬、金平糖のような可愛いつぼみが次々と開き、あっという間に満開になります。シニアステーションの門扉左、電話ボックス横の小さな木です。お散歩がてら見に来て下さいね!!

## ●6月のマッサージ

5月16日よりお電話にてご予約を承ります。  
椅子に座って15分のマッサージです。  
マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。





## ●男子ビリヤード(四つ玉)参加者募集!!

毎週 (水)と(金)  
10:30～12:00・14:30～16:00  
★初心者歓迎です!!

●各プログラムとも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  
らせ致します。

●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  
電話連絡をお願い致します。

# シニアステーション田園調布西 5 月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
1階						マッサージ(予約制) 9:20~15:30		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	休館日 	休館日 	休館日 	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40				椅子コグフィット 11:20~12:00	エルダー体操 11:00~11:45	
		足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)				YouTube おたのしみタイム 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00	
		椅子脳トレ・しゅん 15:00~15:40					椅子空手・コタッキー 15:30~16:00	
1階	8	9	10	11	12	13	14	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	折り紙 10:00~12:00	初級・中級囲碁 10:00~12:00	将棋 10:00~	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	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		健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	介護予防椅子体操 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
		英会話・SEEDS 13:00~15:00	Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40		囲碁(会費) 13:00~16:30	フラダンス(会費) 13:30~14:30	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	YouTubeで おもしろ歴史アラカルト 13:30~15:00
		椅子脳トレ・しゅん 15:20~16:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)			気功 15:00~15:40		
1階	15	16	17	18	19	20	21	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	書道の会 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・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子太極拳・カナ 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	エルダー体操 11:00~11:45	
		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) 13:00~16:30	スマホ講座 アンドロイド・スマホの 基本とLINE体験 13:30~15:30	兼ジの Let's Enjoy! 13:30~15:40	大人のぬり絵 13:30~15:00
		椅子脳トレ・しゅん 15:00~15:40						
1階	22	23	24	25	26	27	28	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	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	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40		健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	介護予防椅子体操 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)	
		英会話・SEEDS 13:00~15:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)		囲碁(会費) 13:00~16:30	フラダンス(会費) 13:30~14:30	YouTube おたのしみタイム 13:30~15:30	百人一首競技かるた 13:30~15:00
		椅子脳トレ・しゅん 15:20~16:00	今から、取り組もう! 防災① 14:30~15:40			気功 15:00~15:40		
1階	29	30	31	<p><b>引き続き、新型コロナウイルス感染症 防止対策の徹底にご協力をお願いします</b></p> <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。</p> <p>○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様ご協力をお願いします。</p>			<p><b>●アクセス</b> 多摩川駅より東急バス『玉11二子玉川駅行』3つ目「多摩川グラウンド前」下車 <b>すぐ前</b></p> 	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40					
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子太極拳・カナ 11:00~11:40					
		エルダー体操 13:30~14:15	編み物 13:30~15:30					
椅子脳トレ・しゅん 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。

○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。