

でんえんの風 2022 7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



サマーコンサート 三味線を楽しもう!!

演奏

永井 文琴佐

砂川 葉子



7月23日(土)

① 14:00~14:30

② 15:00~15:30

予約制:各定員16名 参加費:無料

申込メ切:7月16日(土)



スマホ講座

● アンドロイド ●

「キャッシュレス決済」

7月21日(木)13:30~15:30

●予約制:定員16名 ●参加費:無料

●申込メ切:7月16日(土)

★スマホ1人1台お貸しします。

兼ジイの Let's Enjoy!



「真昼の決闘」

ゲイリー・クーパー

グレイス・ケリー

(1952年アメリカ映画)

7月15日(金)13:30~15:30

●予約制:定員13名 ●参加費:無料

●申込メ切:7月11日(月)



●地域コミュニティー●

明治安田生命・MY講座

「楽しく学ぶ!認知症予防」

①認知症の理解 7月12日(火)

②認知症の予防 7月26日(火)

①②とも14:30~15:40

●予約制・定員16名 ●参加費:無料

★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。



椅子脳トレ★しゅん

7月25日(月)14:30~15:10

田中峻也講師(理学療法士)による
レッスンがあります!!

●予約制:定員14名 ●参加費:無料

●申込メ切:7月20日(水)

●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。●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。



「レジン・アクセサリ作り」第2回

※申込み多数のためメ切りました。

7月1日(金)13:30~15:30 予約制 材料費:200円

●8月のマッサージュ

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分のマッサージュです。

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」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	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			◆ 体験会 ◆ 注目! ~椅子に座ってできる~ ゆるゆるストレッチ 頭も体も究極にリラックス!! 講師：伊藤智子先生 7月29日(金) 13:30~14:30 予約制：定員16名 参加費：無料 申込メ切：7月23日(土)		1	2	
大広間	○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。					マッサージ(予約制) 9:20~15:30	バンド♪不協和音 14:30~16:00	
	○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。					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	
						椅子空手・コタッキー 11:20~12:00	エルダー体操 11:00~11:45	
	3	4	5	6	7	8	9	
1階					将棋 10:00~		貼り絵 13:30~15:30	
大広間	休	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	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 11:00~12:00(有料)	介護予防椅子体操 11:20~12:00	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)	
	館	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	椅子コグフィット 13:30~14:10	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 15:00~15:40			気功 14:30~15:10			椅子コグフィット 15:20~16:00
10	11	12	13	14	15	16		
1階			折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	バンド♪不協和音 14:30~16:00	
大広間	休	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	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 11:00~12:00(有料)	椅子空手・コタッキー 11:20~12:00	エルダー体操 11:00~11:45	
	館	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	兼ジの Let's Enjoy! 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00	
		椅子脳トレ・しゅん 15:20~16:00	MY講座① 14:30~15:40		気功 15:00~15:40			椅子コグフィット 15:20~16:00
17	18	19	20	21	22	23		
1階	休館日 				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			和風会	椅子ストレッチ 10:00~10:40	書道の会 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)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
				椅子太極拳・カナ 11:00~11:40		健康寿命 11:00~12:00(有料)	介護予防椅子体操 11:20~12:00	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)
			館	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 キャッシュレス決済 13:30~15:30	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	三味線 サマーコンサート ①14:00~14:30 ②15:00~15:30
24	25	26	27	28	29	30		
1階	/31				将棋 10:00~			
大広間	休	足から元気の出る教室 10:00~11:00(有料)	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子空手・コタッキー 10:00~10:40	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40		健康寿命 11:00~12:00(有料)	介護予防椅子体操 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45	
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	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	体験! ゆるゆるストレッチ 13:30~14:30	YouTube おたのしみタイム 13:30~15:30	
		椅子脳トレ・しゅん レッスン 14:30~15:10	MY講座② 14:30~15:40		気功 15:00~15:40			気功 15:00~15:40

○白色の講座は満員です ○有料の講座は300円です

○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。