

でんえんの風 2022 9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

敬老の日を健やかに迎えられ
心からお喜び申し上げます。

期間中にご来館、ご利用された皆様に、
長寿と健康をお祈りして、
こころばかりのものを用意いたしました。
(数に限りがあります。ご了解いただきますようお願い致します)

敬老の日
祝



●期間● 9月12日(月)~17日(土)

●地域コミュニティー●



MY 講座

人生100年時代!

未来のための健康プロジェクト

- ①9月13日(火) 14:30~15:40
「健康長寿の秘訣」ながーく元気であるために
- ②9月27日(火) 14:30~15:40
「知ってはつらつ!」ずっと元気に過ごすために
- ③10月11日(火) 14:30~15:40
「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

★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。



- 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、抽選の際は電話でお知らせ致します。

●9月のマッサージ

8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分のマッサージです。
マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。



兼ジイの

Let's Enjoy!



「雨に唄えば」

ジーン・ケリー

ドナルド・オコナー

ラビー・レイノルズ

(1952年アメリカ ミュージカル映画)

9月16日(金) 13:30~15:30

●予約制:定員13名 ●参加費:無料

●申込メ切:9月9日(金)



●ポッチャ●

★田園調布ポッチャ会による丁寧な指導で、
初心者でも楽しくできます!

毎月第1木曜日

9月1日(木) 13:00~15:30

●予約制:定員10名 ●参加費:無料

●定員になら次第メ切ります。

●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

「多摩川グランド前」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階					1	2	3
大広間	休館	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。			将棋 10:00~12:00	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	バンド♪不協和音 14:30~16:00
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	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	椅子脳トレ・しゅん 11:00~11:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	健康寿命 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	ポッチャ 13:00~15:30	体験! ゆるゆるストレッチ 13:30~14:30	大人のぬり絵 13:30~15:00
	4	5	6	7	8	9	10
1階							
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	満 書道の会 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	貼り絵 13:30~15:30
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	椅子脳トレ・しゅん 11:00~11:40	満 健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		足から元気の出る教室13:30~14:30(有料)	編み物 13:30~15:30	満 囲碁 (会費) 13:00~16:30	健康寿命 11:00~12:00(有料)	フラダンス 13:30~14:30(会費)	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)
		介護予防椅子体操 15:00~15:40			気功 15:00~15:40	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
	11	12	13	14	15	16	17
1階							
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	満 折り紙 10:00~12:00	満 わくわくワーク刺し子 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	バンド♪不協和音 14:30~16:00
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	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
		英会話・SEEDS 満 3:00~14:00	Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40	満 姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)	健康寿命 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
		椅子脳トレ・しゅん 14:30~15:10	MY講座 14:30~15:40	満 囲碁 (会費) 13:00~16:30	ナガラフィットネス 13:30~14:00	兼ジの Let's Enjoy! 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00
	18	19	20	21	22	23	24
1階							
大広間	和風会	休館日		満 書道の会 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	休館日	
		椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子脳トレ・しゅん 11:00~11:40	満 初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	満 秋分の日	貼り絵 13:30~15:30
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	編み物 13:30~15:30	満 囲碁 (会費) 13:00~16:30	健康寿命 11:00~12:00(有料)	満 敬老の日	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40			フラダンス 13:30~14:30(会費)	満 長月	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)
	25	26	27	28	29	30	
1階							
大広間	休館	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	満 わくわくワーク刺し子 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 9月
		椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00	椅子脳トレ・しゅん 11:00~11:40	満 初級・中級囲碁 10:00~12:00	椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子コグフィット 11:20~12:00	
		英会話・SEEDS 満 3:00~14:00	エルダー体操 13:30~14:15	満 囲碁 (会費) 13:00~16:30	健康寿命 11:00~12:00(有料)	ナガラフィットネス 13:30~14:00	
		椅子脳トレ・しゅん 14:30~15:10	MY講座 14:30~15:40		気功 14:30~15:10	満 YouTube おたのしみタイム 13:30~15:00	

●(有料)の講座は300円です。 ●満のついている講座、白色の講座は現在満員です。

●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。