

でんえんの風 2022 11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

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUJEN

大田区社会福祉協議会
おおた成年後見センター
出前講座

デザインする
老いじたく

～元気なうちから備えて、
自分らしく、より前向きに～

講師:遠藤るい先生

11月17日(木)13:30～15:00

予約制:定員16名

参加費:無料



兼ジイの
Let's Enjoy!
「黄色いリボン」

(1949アメリカ映画)

ジョン・ウェイン

11月18日(金)13:30～15:30

●予約制:定員13名 ●参加費:無料

●申込〆切:11月11日(金)

ゆるゆるストレッチ

講師:伊藤智子先生

11月1日・15日(火)11:00～12:00

●予約制:定員16名 ●参加費:300円

◆健康寿命トレーニング◆

おいらせ 尾上史晃先生の
特別講座

11月30日(水)11:00～12:00

①必ずやってくる、未来のテクノロジーのお話

②スマホの取扱い方-LINEの応用テクニックなど

●予約制:定員16名 ●参加費:300円

※12月1日(木)は通常通り行います。

●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。

好評 ●地域コミュニティー●

明治安田生命・MY講座

わたしと家族の「相続」

●その② 11月8日(火)14:30～15:40
最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

●その③ 11月22日(火)14:30～15:40
笑顔を運ぶ「遺言」のお話

●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。



●アクセス

多摩川駅より、東急バス
「玉川二子玉川駅行」3つ目
「多摩川ランド前」下車すぐ前



●12月のマッサージュ

11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ュです。
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 11月プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
1階	◇でんにし通信◇ プログラムは、下のQRコードをスマホのカメラにかざして、池上長寿園のホームページからもご覧になれます。 					マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
大広間			満 椅子ストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00		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
			ゆるゆるストレッチ 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
			満 編み物 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30		YouTubeで おもしろ歴史アラカルト 13:30~15:00	大人のぬり絵 13:30~15:00
						ナガラフィットネス 15:20~15:50	椅子空手・コタッキー 15:20~16:00
	6	7	8	9	10	11	12
1階			満 折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00		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	満 椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 10:00~12:00	満 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)	椅子コグフィット 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)
	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	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 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		椅子脳トレ・しゅん 14:50~15:30	好評 MY講座 14:30~15:40		気功 15:00~15:40		
	13	14	15	16	17	18	19
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	満 椅子ストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	満 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	ゆるゆるストレッチ 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
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	満 編み物 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30	おおた成年後見センター デザインする おいじたく 13:30~15:00	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 14:20~15:00					
	20	21	22	23	24	25	26
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	満 椅子ストレッチ 10:00~10:40		満 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)	椅子コグフィット 11:20~12:00	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)
	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)		フラダンス 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		椅子脳トレ・しゅん 14:50~15:30	好評 MY講座 14:30~15:40		気功 15:00~15:40		
	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>○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よう、ご協力をお願いします。</p> </div>		
1階							
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	満 椅子ストレッチ 10:00~10:40	気功 10:00~10:40			
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40	健康寿命特別講座 11:00~12:00(有料)			
	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			

★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。

●有料の講座は300円です ●満のついた講座は満員のためキャンセル待ちとなります。