

でんえんの風 2022 2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～新春お箏の調べ開催



1月6日、雪の降りしきる中、永井文琴佐さん・砂川葉子さんの演奏による「新春お箏の調べ」が開催されました。「八段の調べ」「花」「夕やけ小やけ」「春のうた」、アンコールに「春の海」が披露され、会場いっぱいに広がる箏の音色に心和むひとときとなりました。

認知症サポーター 養成講座

オススメ!

2月17日(木)
13:30～15:00

認知症やその予防、認知症の方と接するその心構えなど基本的なことを学びます。お気軽にご参加下さい。

予約制：定員13名
参加費：無料
申込メ切：2月10日(木)

●3月のマッサージ

2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分間のマッサージです。マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

NEW

新講座

●地域コミュニティー・MY講座●

第1回

睡眠と健康の知恵袋

眠りたくても眠れない
年齢と共に眠りが浅くなった
など、睡眠のお悩みはありませんか？

- ①2月 8日(火)最適な「睡眠」を考える
- ②2月22日(火)よい睡眠のための睡眠環境

時間：①②とも14:30～15:40

※①②とも参加できる方

予約制・定員13名・参加費無料

申込メ切：2月4日(金)



スマホ講座

●スマホ 超入門編

2月2日(水)10:00～12:00

申込メ切：1月28日(金)

●キャッシュレス決済

2月16日(水)10:00～12:00

申込メ切：2月10日(木)

●各日程とも予約制

定員13名。参加費無料

★スマホ(iPhone)1人1台お貸しします。



●各講座とも、定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は皆様にご連絡いたします。キャンセルをされる場合は必ずご連絡をお願いします。



シニアステーション田園調布西 2月プログラム

		日	月	火	水	木	金	土
1階	●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 			1	2	3	4	5
大広間			椅子ストレッチ 10:00~10:40		スマホ講座 超入門編 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)	エルダー体操 10:00~10:45
			エルダー体操 11:00~11:45			健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
			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 気功 14:30~15:10	写経 13:30~15:00 椅子太極拳 15:20~16:00	大人のぬり絵 13:30~15:00 椅子空手 15:30~16:00
1階	6	7	8	9	10	11	12	
大広間	休館日 			折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~	休館日 建国記念日	貼り絵 13:30~15:30
		椅子太極拳 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	エルダー体操 10:00~10:45		
		椅子ヨガ 11:00~11:40	関節しなやか体操 11:00~12:00(有料)		健康寿命(A) 11:00~12:00(有料)	椅子太極拳 11:00~11:40		
		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(会費) 13:30~14:30 気功 15:00~15:40	百人一首 13:30~14:30 椅子空手 15:00~15:30		
	椅子脳トレ 15:00~15:40	睡眠と健康の知恵袋① 14:30~15:40 						
1階	13	14	15	16	17	18	19	
大広間	休館日					将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
		椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	スマホ講座 キャッシュレス決済 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)	エルダー体操 10:00~10:45	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	エルダー体操 11:00~11:45		健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	編み物 13:30~15:30	囲碁 (会費) 13:00~16:30	認知症サポーター 養成講座 13:30~15:00	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	大人のぬり絵 13:30~15:00 椅子空手 15:30~16:00	
	椅子脳トレ 14:30~15:10							
1階	20	21	22	23	24	25	26	
大広間	和風会				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
		椅子太極拳 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40		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)	エルダー体操 10:00~10:45	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	Likaのヨガ(マット) 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	椅子太極拳 11:00~11:40	
		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(会費) 13:30~14:30 気功 15:00~15:40	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	百人一首 13:30~14:30 椅子空手 15:00~15:30	
	椅子脳トレ 15:00~15:40	睡眠と健康の知恵袋② 14:30~15:40 						
1階	27	28	引き続き、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします ・検温・手洗い・手指消毒・マスク着用、三密回避、換気にご協力をお願いします。又、マスクは正しく着用し、マスクを外しての会話はお控え下さい。 ・微熱、咳、喉痛、頭痛、倦怠感ほか、体調のすぐれない時は、ご利用をお控え下さい。 ・※換気のため窓を開けています。厳寒の季節となりますので、衣類等でのご自身の体温調節をお願いします。					
大広間	休館日	椅子太極拳 10:00~10:40						
		椅子ヨガ 11:00~11:40						
		英会話・SEEDS 13:00~14:00						
	椅子脳トレ 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。