

でんえんの風 2022 3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



●口から始める健康講座●

内容変更のお知らせ

誤えん性肺炎予防のお話と全身運動の
ワンポイントアドバイス

※お1人30分の個別相談となります。

(大田区保健所・調布地域健康課)

3月4日(金) 14:00~16:00

★こちらの講座は
満員となりました。



●地域コミュニティー●

MY講座

女性のための「健康づくり栄養」

～身体の中から美しく～

秘められた野菜のチカラなど、動画による説明や
クイズを交えて、楽しくわかりやすくご紹介します。

3月22日(火) 14:30~15:40

予約制・定員13名・参加費無料

申込〆切: 3月15日(火)

★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。



兼ジイの Let's Enjoy!

3月17日(木) 13:30~15:30

チャップリンの

街の灯

(1931年アメリカ映画)

予約制:定員13名 〆切:3月11日

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

・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。

・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。

※換気のため窓を開けています。衣類等でご自身
の体温調節をお願いします。

●4月のマッサージ

3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。

スマホ講座

●スマホ 超入門編

3月2日(水) 10:00~12:00

申込〆切: 2月28日(金)

●スマホの基本とLINE体験

3月16日(水) 10:00~12:00

申込〆切: 3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。

●講座予約のキャンセルをされる場合は
必ず連絡をお願い致します。

●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
連絡します。



シニアステーション田園調布西 3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 将棋 10:00~	4 マッサージ(予約制) 9:20~15:30	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			
		椅子太極拳・カナ 11:00~11:40 NEW		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・ともや 11:00~11:40			
		編み物 13:30~15:30	囲碁 (会費) 13:00~16:30	介護予防椅子体操 13:30~14:10 気功 14:30~15:10	口から始める 健康講座 (個別相談) 14:00~16:00	大人のぬり絵 13:30~15:00 椅子空手 15:30~16:00			
6	7	8	9	10	11	12			
1階	休館	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)	貼り絵 13:30~15:30			
大広間		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40		椅子ストレッチ 10:00~10:40		椅子ストレッチ 10:00~10:40	エルダー体操 10:00~10:45		
		椅子ヨガ・tomoe 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・ともや 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	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・しゅん 15:00~15:40	椅子太極拳・カナ 14:20~16:00 NEW								
13	14	15	16	17	18	19			
1階	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40 英会話・SEEDS 13:00~14:00 足から元気の出る教室 14:30~15:30(有料)	スマホ講座 スマホの基本と LINE体験 10:00~12:00	将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	エルダー体操 10:00~10:45 椅子太極拳・ともや 11:00~11:40 大人のぬり絵 13:30~15:00 椅子空手 15:30~16:00			
大広間				椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40		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・カナ 11:00~11:40 NEW	編み物 13:30~15:30		囲碁 (会費) 13:00~16:30	兼ジイの Let's Enjoy! 13:30~15:30	
								写経 13:30~15:00 介護予防椅子体操 15:30~16:10	
20	21	22	23	24	25	26			
1階	休館日 春分の日 	椅子ストレッチ 10:00~10:40 Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40 姿勢改良体操 13:00~14:00(有料) 女性のための健康づくり栄養 14:30~15:40	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	貼り絵 13:30~15:30			
大広間				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・tomoe 11:00~11:40	椅子太極拳・カナ 11:00~11:40 NEW	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・ともや 11:00~11:40	
						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	
27	28	29	30	31	3月 				
1階	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40 英会話・SEEDS 13:00~15:00 椅子脳トレ・しゅん 15:20~16:00	介護予防椅子体操 10:00~10:40 椅子脳トレ・しゅん 11:00~11:40 NEW アニメ鑑賞 「ピーターパン」 13:30~15:00	将棋 10:00~			椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	
大広間				椅子ストレッチ 10:00~10:40			椅子太極拳・カナ 11:00~11:40 NEW	椅子コグフィット 11:00~11:40	介護予防椅子体操 13:30~14:10
								囲碁 (会費) 13:00~16:30	気功 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。