

でんえんの風 2022 4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

NEW ●4月からの新講座●

～カラオケ気分でフィットネス～

らくらく健康カラフィット

音楽に合わせて行うフレイル予防
トレーニングです。

第1・3火曜日 11:00～12:00

講師: 周防 進之介先生

予約制 定員: 13名 参加費: 300円



頭とからだの椅子ストレッチ

～上半期募集(4月～9月)～

毎週火・木 10:00～10:40

予約制 定員: 各10名 参加費無料

(火)または(木)どちらかを選択下さい。

※初回日程 (火)申込の方: 4月26日

(木)申込の方: 4月28日

応募期間 4月1日(金)～4月12日(火)

区内在住の65才以上の方

椅子に座って画像を見ながら

ストレッチや体操を行います。

★お電話にてお申込み下さい。

定員を超えた場合は抽選となります。

☆マスク着用、タオル・飲み物ご持参下さい。



●ペーパークラフト●



端午の節句

かぶと作り

①4月1日(金)・②4月15日(金)

各13:30～15:30

①②とも参加できる方

材料費: 200円 予約制: 定員8名

申込メ切: 3月29日(火)

☆使い慣れたハサミ、カッター、
ゴム板などお持ちの方はご持参下さい。



●地域コミュニティー●

MY講座

あなたは大丈夫? フレイル予防

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。

4月12日(火)・26日(火)

14:30～15:40

予約制・定員13名・参加費無料

申込メ切: 4月5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。



●プログラムの予約をキャンセルされる
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。

シニアステーション田園調布西 4 月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階						1	2	
大広間	●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		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、換気等のご協力をお願いします。 ○また、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。			マッサージ(予約制) 9:20~15:30		
						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	
						椅子コグフィット 11:20~12:00	エルダース体操 11:00~11:45	
						ペーパークラフト かぶと作り① 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00 椅子空手・コタッキー 15:30~16:00	
1階	3	4	5	6	7	8	9	
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 体験会(無料) 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・カナ 10:00~10:40
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料) NEW	健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)		介護予防椅子体操 11:20~12:00	エルダース体操 11:00~11:45	
	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	YouTube おたのしみタイム 13:30~15:30	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	NEW YouTubeで おもしろ歴史アラカルト 13:30~14:30	
		椅子脳トレ・しゅん 15:00~15:40						椅子空手・コタッキー 15:00~15:30
1階	10	11	12	13	14	15	16	
大広間	休		折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~	マッサージ(予約制) 9:20~15:30		
		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(A) 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	エルダース体操 11:00~11:45		
	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	ペーパークラフト かぶと作り② 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	あなたは大丈夫? フレイル予防① 14:30~15:40	気功 15:00~15:40		椅子空手・コタッキー 15:30~16:00				
1階	17	18	19	20	21	22	23	
大広間	和 風 会		椅子太極拳 ともや先生レッスン 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	アニメ鑑賞 「シンデレラ」 10:00~11:30	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・カナ 10:00~10:40
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料) NEW	健康寿命(B) 11:00~12:00(有料)		介護予防椅子体操 11:20~12:00	エルダース体操 11:00~11:45	
	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 おたのしみタイム 13:30~15:30	
		椅子脳トレ・しゅん 15:00~15:40			介護予防椅子体操 14:30~15:10			
1階	24	25	26	27	28	29	30	
大広間	休				将棋 10:00~	休館日 昭和の日 		
		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		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(A) 11:00~12:00(有料)	エルダース体操 11:00~11:45			
	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	百人一首競技かるた 13:30~15:00			
椅子脳トレ・しゅん 15:20~16:00	あなたは大丈夫? フレイル予防② 14:30~15:40	気功 15:00~15:40		椅子空手・コタッキー 15:30~16:00				

★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。