

でんえんの風 2023 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 03-3721-806



自分のため・家族のために考えよう
安心のために〈お金の管理セミナー〉

講師：森山美穂先生

(東京都立荏原病院・精神保健福祉士)

2月28日(火)
14:30~16:00

- 予約制：定員16名
- 参加費：無料



高齢者との
交通安全集会

2月16日(木) 14:00~16:00

- 交通安全DVD上映
- 落語口演 (慶応義塾大学 落語研究会)

- 予約制：定員16名
- 参加費：無料



~スマートフォン相談会~
1人30分の個別相談

2月の毎週(水) 9:00~12:00

2/ 1・2/ 8
2/15・2/22

- 予約制●無料

お気軽に
ご相談下さい



~春を折る~

●ペーパーワーク●

チュ-リップの花束

2月8日(水) 10:00~12:00

- 予約制：定員16名
- 材料費：150円
- ×切：2月3日(金)
- ★メガネをご持参ください



●地域コミュニティー●
明治安田生命・MY講座
女性のための健康シリーズ(全4回)

第3回 2月14日(火) 14:30~15:40
「食事面・健康面の双方から健康的な
ダイエット法を学ぶ」

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。

好評

●でんにし通信●

シニアステーション田西の畑で元気に育った野菜が、ご近所の「子ども食堂ともこキッチン」のお弁当の食材になりました。



●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。

●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。椅子に座ってのマッサージです。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 2 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土		
1階	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。			スマホ相談会(個別) 9:00~12:00	将棋 10:00~12:00	マッサージ(予約制) 9:20~15:30			
大広間	●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。●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。●換気のため窓を開けていますのでご自身で防寒対策をお願いいたします。			書道の会 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		
				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			
				囲碁(会費) 13:00~16:30	ポッチャ 13:00~15:30	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		
	5	6	7	8	9	10	11		
1階				スマホ相談会(個別) 9:00~12:00	将棋 10:00~12:00		休館日 建国記念の日		
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	ペーパーワーク チューリップの花束 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			
	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	満 編み物 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30	満 フラダンス 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30(会費)			
		椅子脳トレ・しゅん 14:50~15:30			気功 15:00~15:40				
1階	12	13	14	15	16	17	18		
1階			満 折り紙 10:00~12:00	スマホ相談会(個別) 9:00~12:00	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	椅子ストレッチ 10:00~10:40	書道の会 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	椅子ヨガ 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	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	高齢者との交通安全集会 14:00~16:00	椅子太極拳・ともや 13:30~14:10	大人のぬり絵 13:30~15:00		
		椅子脳トレ・しゅん 14:30~15:10	女性のためのMY健康講座③ 14:30~15:40					椅子ヨガ・tomoe 14:30~15:10	ナガラフィットネス 15:20~15:50
1階	19	20	21	22	23	24	25		
1階				スマホ相談会(個別) 9:00~12:00	休館日 天皇誕生日	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	椅子ストレッチ 10:00~10:40	フリータイム 趣味の時間 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		
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	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			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)	満 編み物 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30		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							
1階	26	27	28	将棋の会 歩 毎週(木) 10:00~12:00 お気軽に ご参加下さい!			YouTubeで おもしろ歴史 アラカルト 2月3日(金) 13:30~15:00 日本の神話 古事記	◆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「多摩川グランド前」下車すぐ前	フログラム フログラムは、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いただけます。

★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。

●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。