

# でんえんの風 2023 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 TEL03-3721-8066

社会福祉法人  
池上長寿園  
KEGAMI CHOUJEN

## ～スマートフォン相談会～

1人30分の個別相談

3月1日(水)・3月8日(水)

9:00～12:00

- 予約制●無料
- ★スマホをご持参下さい。

お気軽に  
ご相談下さい



人気!

兼ジイの

## Let's Enjoy!



3月17日(金) 13:30～15:30

シャレード (1963年アメリカ映画)

ケリー・グラント オードリー・ヘプバーン

- 予約制：定員14名 ●参加費：無料
- メ切：3月10日(金)

## ●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4回 3月14日(火) 14:30～15:40

「女性特有のがんの現状と、  
予防、治療、費用の備え、を知る」

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

## ゲームで遊ぼう～!!

- トランプ●オセロ●坊主めくり
- 花札など♪皆で楽しく遊びましょ!

お楽しみ

3月31日(金) 10:00～12:00

●予約制：定員16名 ●参加費：無料

ご参加ください

◆切手を一膳のご飯に◆

「使用済み切手の整理」ボランティア

3月24日(金) 13:30～15:30

切手を切り取る簡単な作業です。



## ●でんにし通信●

### ご家庭にある未利用食品大募集!

～始めよう フードドライブ! 「もったいない」を「ありがとう」へ～

フードドライブとは、ご家庭・企業の方が持ち寄り、集まった食品を  
大田区社会福祉協議会を通して区内の支援を必要とされている方々へ届ける活動です。

シニアステーション田園調布西の1Fにコンテナを設置します。

期間：2023.3.4～3.30 (消費期限が2023.6.1以降の食品に限ります)



## ●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。  
椅子に座ってのマッサージです。  
マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

●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。

## ●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



## ●でんにしのプログラム●

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。



# シニアステーション田園調布西 3 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。			1 スマホ相談会(個別) 9:00~12:00	2 将棋 10:00~12:00	3 マッサージ(予約制) 9:20~15:30	4	
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 健康寿命 11:00~12:00(有料)	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料) 椅子コグフィット 11:20~12:00	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 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 ナガラフィットネス 15:20~15:50	大人のぬり絵 13:30~15:00 ナガラフィットネス 15:20~15:50	
				5	6	7	8	9
1階				スマホ相談会(個別) 9:00~12:00	将棋 10:00~12:00		貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ・tomoe 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)	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)	椅子太極拳・ともや 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	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)	
		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	フラダンス 13:30~14:30(会費) 気功 15:00~15:40	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	12	13	14	15	16	17	18	
大広間	休館		折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00	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	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	マットヨガ・Lika 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	エルダー体操 11:00~11:45	
		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	椅子ヨガ 13:30~14:10 気功 14:30~15:10	兼ジの Let'sEnjoy 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00 ナガラフィットネス 15:20~15:50	
椅子脳トレ・しゅん 14:30~15:10	女性のためのMY健康講座④ 14:30~15:40							
1階	19	20	21	22	23	24	25	
大広間	和風会		休館日 春分日		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	
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40		椅子ヨガ・tomoe 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)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40		椅子太極拳・ともや 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	らくらく健康カフェ 11:00~12:00(有料)	
		足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)		囲碁(会費) 13:00~16:30	フラダンス 13:30~14:30(会費) 気功 15:00~15:40	ご参加ください 切手の整理 ボランティア 13:30~15:30	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	29	30	31		
大広間	休館				将棋 10:00~12:00		YouTubeで おもしろ歴史 アラカルト	
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ・tomoe 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)	ゲームで遊ぼう! 10:00~12:00	3月3日(金) 13:30~15:00
		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	椅子太極拳・ともや 11:00~11:40	健康寿命 11:00~12:00(有料)	NEW ゲーム★体操 13:30~14:15	お楽しみ ☆♪☆♪☆ 13:30~15:00	西洋史 近世
		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	気功 14:30~15:10			
椅子脳トレ・しゅん 14:30~15:10	マットヨガ・Lika 14:20~15:00							

★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。