

# でんえんの風 2023 1月

社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEGAMI CHOUEN

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

お楽しみ

## 新春 ～お筆の調べ～

1月7日(土)  
14:00～14:30

演奏 永井 文琴佐  
砂川 葉子

- 予約制：定員16名 ●参加費：無料
- メ切：12月28日(水)

～本年もよろしくお祈りします～



兼ジイの

## Let's Enjoy!



シャレード (1963年アメリカ映画)  
1月20日(金) 13:30～15:30

ケリー・グラント オードリー・ヘスパーン

- 予約制：定員14名 ●参加費：無料
- メ切：1月14日(土)

● ㄱㄱㄱㄱㄱㄱ ●

とっても  
簡単!

## ビーズのお教室 ネックレス作り

おすすめ!

1月24日(火) 13:30～15:30

- 予約制：定員16名 ●材料費：200円
- メ切：1月16日(月)

人気!

## 椅子太極拳

大川智矢講師 リアルタイムレッスン

- ◆1月23日(月)10:00～10:40 ◆参加費：無料
- ◆予約制：定員16名 ◆メ切：1月13日(金)



やってみよう!

## ◆初めての◆ マンボとジルバ 体験レッスン

1月19日(木)13:00～14:00

講師：外川 統 先生

初めての方大歓迎!

初めてでも、楽しく踊れます!!

★上履きをご持参下さい。

- ◆予約制：定員16名 ◆参加費：無料
- ◆メ切：1月12日(木)



●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2回 1月10日(火)14:30～15:40

「不足している栄養素を知る」

予約制：定員16名 ●参加費：無料

好評

★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。



●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。

## ●2月のマッサージ

1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 1 月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
1階	<b>1/1(日)~1/3日(火)は休館日</b>			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	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。 ●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。			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)	大人のぬり絵 10:00~11:30	
				囲碁(会費) 13:00~16:30	健康寿命 11:00~12:00(有料)	椅子コグフィット 11:20~12:00	お筆の調べ 14:00~14:30	
	8	9	10	11	12	13	14	
1階	<b>休館日</b>		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		貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	 <b>成人の日</b>		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	
			Likaのヨガ(マット) 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)	
			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 13:30~14:30(会費)	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
			女性のためのMY健康講座② 14:30~15:40		気功 15:00~15:40			
	15	16	17	18	19	20	21	
1階				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	<b>和風会</b>		椅子太極拳・ともや 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		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	エルダー体操 11:00~11:45
			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	初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00	兼ジイのLet's Enjoy! 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00
			英会話・SEEDS 15:00~16:00			気功 14:30~15:10		
	22	23	24	25	26	27	28	
1階				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	貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	<b>休館</b>		椅子太極拳・ともやリアルタイムレッスン 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)
			英会話・SEEDS 13:00~14:00	ワクワクワーク ピースのネックレス 13:30~15:30	囲碁(会費) 13:00~16:30	フラダンス 13:30~14:30(会費)	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 14:30~15:10			気功 15:00~15:40		
	29	30	31	スマホ相談会 1人30分の個別相談 ●スマホお貸しします 9:00~12:00 毎週(水) 1/4・1/11・1/18・1/25		YouTubeで おもしろ歴史アラクルト 1月6日(金) 13:30~15:00 エジプト神話		
1階				◆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「多摩川グラウンド前」下車すぐ前		プログラム プログラムは、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になれます。		
大広間	<b>休館</b>		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 11:00~11:40				ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	
			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)				
			椅子脳トレ・しゅん 14:50~15:30	気功 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。