

でんえんの風 2024年5月



大田区田園調布4-44-9 TEL:03-3721-8066

シニアステーション田園調布西

でんにし通信

～着任のご挨拶～

藤平かおり

皆様、初めまして。

この度、大田区地域包括支援センター田園調布・シニアステーション田園調布・シニアステーション田園調布西の所長を拝命致しました。何卒、よろしくお願い致します。

私にとって田園調布はゆかりのある場所です。子供のころは、両親と一緒に多摩川園の遊園地へ遊びに来ていました。今、思い出してもワクワクした楽しい時間でした。

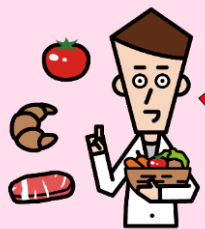
また、当法人に新卒で入社して初めて勤務した場所が田園調布で私の原点でもあります。

こうして再び田園調布の地域に携わることとなったご縁を大切に、初心に帰り努めて参ります。



春の健康栄養講座

注目!



「自宅で出来る 食事と栄養の工夫」

講師：原田 直孝先生

(ひなた在宅クリニック山王 管理栄養士)

5月16日(木) 13:30～15:00

減塩のくふうや、気になるたんぱく質の取り方などをお伝えします!

◆予約制 ◆参加費：無料

椅子ピラティス

おすすめ!

5月22日(水) 10:00～11:00

講師：須貝 奈津子先生

(田園調布smile ringスタジオ代表)

テーマ

胸椎

ピラティスで体を整える

「夏に向けて胸の動きをよくしよう!」

◆持ち物：タオル

◆予約制：定員20名 ◆有料300円

佐保田 ヨーガ

椅子に座っても参加できます

5月28日(火) 13:30～15:00

講師：高橋 紀子先生

(日本ヨーガ禅道友会教師)

持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物

◆予約制：定員15名 ◆有料300円

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、ホームページからご覧になれます。



Mothers' day

ペーパーワーク

カーネーションの花束

5月2日(木)

14:20～16:00



◆持ち物：はさみ

◆予約制：定員20名 ◆参加費：100円

NEW

モルック

5月30日(木)

11:00～12:00



モルックと呼ばれる棒を投げてピンを倒し点数を競うフィンランド発祥のゲーム。

助走のいらぬボーリングのような競技です◎

●6月のマッサージ (無料)

5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分のマッサージです。

マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。



入館時におきましては、引き続き**手指消毒・マスク着用**へのご協力をお願いいたします。
また、各自**くつ袋**をご用意ください。