

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、当法人に新卒で入職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



●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◎

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。



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。

●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。



シニアステーション田園調布西 5 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階				1	2	3	4	
大広間	休館	<p>●でんにし通信●</p> <p>区の方針により、自主グループのプログラムは当館プログラムへ順次移行していきます。 参加希望の方はお気軽にお問い合わせください!</p>			将棋 10:00~12:00	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	
				満 書道の会 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40 体幹とバランスのトレーニング 11:00~11:40			
	5	6	7	8	9	10	11	
大広間	休館	休館日 振替休日	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	ポッチャ★ 11:00~12:00	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	
			編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	新・エルダー体操 11:00~11:40	
	12	13	14	15	16	17	18	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)		基本の折り紙★ 11:00~12:00	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	気功 11:00~11:40	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30	注! 「自宅で出来る 食事と栄養の工夫」 13:30~15:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30	♪カラオケ 15:15~16:15			みんなで歌おう! 歌声広場 14:15~15:45		
	19	20	21	22	23	24	25	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ピラティス 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:20~12:00	ポッチャ★ 11:00~12:00	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	
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	新・エルダー体操 11:00~11:40	
		♪カラオケ 14:45~16:00			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	26	27	28	29	30	31		
大広間	休館		ぬり絵 13:30~15:00		将棋 10:00~12:00		●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	
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	ピンポン★ (シングルス) 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)		
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)		NEW モルック★ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00		
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	佐保田ヨーガ 13:30~15:00 (有料)	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	みんなで歌おう! 歌声広場 13:30~15:00		
Reading・Roots 14:15~15:30	♪カラオケ 14:20~16:00	ごぼう先生のストレッチ 15:15~15:30						

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(300円)と、★印の講座は予約制です。◆満のついた講座は満員のためキャンセル待ちです。