

でんえんの風 2024年9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:03-3721-8066

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAWA CHUJUN

敬老の日を健やかに迎えられ 心からお喜び申し上げます



期間中、ご利用の皆様
日頃の感謝と健康をお祈りして、
こころばかいのものを
ご用意しております
(数に限りがございます)

●期間 9月9日(月)～21日(土)

お気軽にお立ち寄りください!!

敬老の日イベント 作品展も開催中!

- ・編み物・絵画・折り紙・写真
- ・洋裁・刺しゅうなど

自分好みにぬい絵で彩る オリジナルチャーム作り

講師：村上 和美先生

(テキスタイルデザイナー・「たのしいぬい絵」講師)

9月17日(火)
13:30～15:00



オリジナルの植物画を色鉛筆で
お好みに彩色してつくる!
塗り方のお手本もあります

◆予約制 ◆材料費 200円 〆切:9/9(月)

手のひら健康バレー

講師：NPO法人スマイルかまた

9月20日(金)
14:00～15:00



椅子に座って、軽量ボールを手のひらで当て
ボールを落とさないよう
皆さんと一緒に楽しむ
レクリエーションスポーツです!

◆予約制 ◆無料

カムカム体操

カムカム新橋田★リハビリティ講師のライブ配信

9月2日(月)13:30～14:30

下肢筋力UP! フレイル予防体操



おすすめ!

毎月第4火曜 防災井戸端会議

9月24日(火)13:30～15:00

講師：CONNECT ◆予約制 ◆無料

第3回テーマ 在宅避難～食の備蓄編～



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。



● 10月のマッサージ (無料)

9月14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 9 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	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)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	
		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 11:00~11:40	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	新・エルダー体操 11:00~11:40	
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	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	
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	動く花火を作ろう 14:15~16:00★		
8	9	10	11	12	13	14		
1階					将棋 10:00~12:00		水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	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)	脳トレ体操 11:00~11:40	基本の折り紙★ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	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	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
		Reading・Roots 14:15~15:30	みんなで歌おう! 歌声広場 15:15~16:15		はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
15	16	17	18	19	20	21		
1階		編み物 13:30~15:30		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30			
大広間	休館			体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	書道の会 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)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
				ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		ポツチャ 11:00~12:00	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
				オリジナル チャーム作り 13:30~15:00★	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	健康 手のひらパレー 14:00~15:00★	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
				♪カラオケ 14:20~16:00				
22	23	24	25	26	27	28		
1階				将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	水彩を楽しむ会 13:30~15:30		
大広間	休館			体幹とバランスのトレーニング 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	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
				カキラ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:20~12:00	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	気功 11:00~11:40
				防災井戸端会議 13:30~15:00★	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
				はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)		ダンス☆ホール 14:40~15:30		
29	30				涼み処 クールスポット ~10月15日	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		
1階								
大広間	休館							
								椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
英会話・SEEDS 13:00~14:00								
Reading・Roots 14:15~15:30								

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。