

でんえんの風 2022 12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



大田区在宅医療相談窓口

おススメ! 講演会 在宅医療について

～いざという時のために、
ちょっとお話、聞いてみませんか～
講師:看護師・井岡幸子先生
(お話のあとは、ストレッチ体操)

- 12月15日(木)13:30～15:00
- 予約制:定員16名 ●参加費:無料



ワクワクワーク

ネクタイで作る

おしゃれで可愛い

ころころネックレス!



- 12月16日(金)13:30～15:30
- 予約制:定員16名 ●材料費:200円
- 申込〆切:12月10日(土)

ボッチャ

12月1日(木)13:00～15:30

- 予約制:定員10名 ●参加費:無料

クリスマス

minimini コンサート

演奏:バンド 不協和音

12月24日(土)14:00～14:40

- 予約制:定員16名 ●参加費:無料
- 申込〆切:12月17日(土)

●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
「多摩川ランド前」下車すぐ前



●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)

- ① 12月13日(火)14:30～15:40
「止められる老化のポイント」
 - ② 1月10日(火)14:30～15:40
「不足している栄養素を知る」
 - ③ 2月14日(火)14:30～15:40
「食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ」
 - ④ 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。

●1月のマッサージ

12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 12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。			YouTube おもしろ歴史アラカルト 千利休 12月2日(金) 13:30~15:00 侘茶の完成者 千利休を深掘り!!	将棋 10:00~12:00	マッサージ(予約制) 9:20~15:30	
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。				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
					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
					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
	4	5	6	7	8	9	10
1階					将棋 10:00~12:00		貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	満 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
大広間		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	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)
大広間	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	満 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)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
大広間		椅子脳トレ・しゅん 14:50~15:30			気功 15:00~15:40		
	11	12	13	14	15	16	17
1階			満 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	
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	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
大広間		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	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	エルダー体操 11:00~11:45
大広間	館	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	在宅医療相談窓口 在宅医療について 13:30~15:00	お楽しみ ワクワクワーク ころころネックレス 13:30~15:30	大人のぬり絵 13:30~15:00
大広間		椅子脳トレ・しゅん 14:20~15:00	好評 女性のための MY健康講座① 14:30~15:40				ナガラフィットネス 15:20~15:50
	18	19	20	21	22	23	24
1階					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	和風会	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	満 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
大広間		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	らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料)
大広間	館	足から元気の出る教室 13:30~14:30(有料)	満 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)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 miniminiコンサート 14:00~14:40
大広間		椅子脳トレ・しゅん 14:50~15:30			気功 14:30~15:10		
	25	26	27	28	お知らせ 年末年始の休館日 12月29日(木)~1月3日(火)		
1階							
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	椅子ストレッチ 10:00~10:40	初級・中級囲碁 10:00~12:00	フ로그램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。		よいお年をお迎え下さい~!!
大広間		椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40	Likaのヨガ(マット) 11:00~11:40				
大広間	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	姿勢改良体操 13:00~14:00(有料)				
大広間		椅子脳トレ・しゅん 14:20~15:00	気功 14:30~15:10				

★フ로그램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。