

でんえんの風 2023 7月

社会福祉法人
池上長寿園
IKESAMI CHOSUEN

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

注目! ~アロマハンドケア~

2人1組になって、アロマオイルで指先から肘までをお互いにマッサージします。

7月13日(木) 14:30~16:00

講師: 須貝 奈津子先生

アロマハンドケア、アロマオイルのお話もあります。

- ◆予約制: 定員20名。定員になり次第〆切ります。
- ◆参加費: 200円
- ◆持ち物: ハンドタオル
- ◆マスク着用をお願いします。



ワクワクワーク ピースのお教室 「フラワーリング」(中級)

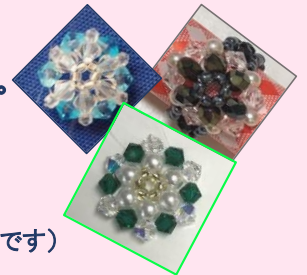
①7月7日(金) 13:30~15:30

②7月12日(水) 10:00~12:00

(7/7の続きをします)

- ◆予約制: 定員20名。定員になり次第〆切ります。
- ◆材料費: 350円
- ◆持ち物: 白いハンカチ
又は手ぬぐい、メガネ

(写真はイメージです)



miniminiコンサート バンド 不協和音

◆7月22日(土) 14:00~15:00

- ◆予約制: 定員20名。定員になり次第〆切ります。
- ◆参加費: 無料
- ◆マスク着用をお願いします。

人気!

椅子太極拳

大川智矢講師のリアルタイムレッスン



- ◆7月10日(月) 10:00~10:40
- ◆参加費: 無料
- ◆予約制: 定員20名
- ◆〆切: 7月3日(月)
- ★申込多数の場合は抽選になります。

カラオケ 予約制: 定員12名(先着順)

7/3(月)・15(土)・28(金) 14:30~16:30

- マスク着用、手指消毒、マイクの消毒、室内換気等のご協力をお願いします。

プログラムの予約について

- 有料プログラム、初めて参加するプログラムは予約が必要です。キャンセルのさいはお早めに必ず電話連絡をお願いします。また満の印のあるプログラムは現在満員のためキャンセル待ちとなります。

感染症対策について

シニアステーションはご高齢の方のご利用が多いこともあり、基本的な感染対策を継続してまいります。入館時におきましては、手指消毒・マスク着用・室内換気等のご協力をお願いいたします。

●でんにしプログラム

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。



●8月のマッサージ(無料)

7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。

●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



シニアステーション田園調布西 7 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<p style="text-align: center;">●でんにし通信●</p> <p style="text-align: center;">～災害時に向けた「安全対策」を～</p> <p style="text-align: center;">今出来ることから始めよう！！</p> <p>災害時における緊急避難時の安全のため、履物をお手持ちの袋に入れて、ご自身でお持ちいただくことになりました。お手数をおかけしますが、皆様の安全のため、どうぞご協力をお願い申し上げます。(2023.7月より実施させていただきます)</p> 				<p style="text-align: center;">～クールスポット～</p> <p style="text-align: center;">(お) (休) (み) (処)</p> <p style="text-align: center;">涼み処・休憩場所として ご利用下さい</p> <p>散歩やウォーキングのひと休みに、暑い日の熱中症予防に、いつでもお気軽にご利用下さい。 ★館内に自販機あります！</p>		1
大広間							椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 エルダース体操 11:00～11:45 椅子コグフィット 13:30～14:10 椅子ヨガ・yuri 14:30～15:10
1階	2	3	4	5	6	7	8
大広間	休	関節しなやか体操 10:00～11:00★有料 椅子ヨガ・tomoe 11:20～12:00 椅子太極拳・ともや 13:30～14:10 ♪カラオケ 14:30～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00★有料 編み物 13:30～15:30	満 書道の会 10:00～12:00 囲碁 13:00～16:30 (会費)	将棋 10:00～12:00 健康寿命 11:00～12:00★有料 初めてのマンボとジルバ 13:00～14:00★有料 気功 14:30～15:10	マッサージ(予約制) 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00★有料 椅子ヨガ 11:20～12:00 ワクワクワーケ ピースのお教室 フラワーリング 13:30～15:30	貼り絵を楽しむ会 13:30～15:30 椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 らくらく健康カフェ 11:00～12:00★有料 バンド♪不協和音 14:00～16:00
1階	9	10	11	12	13	14	15
大広間	休	椅子太極拳・ともや リアルタイムレッスン 10:00～10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 椅子ヨガ・yuri 14:30～15:10	満 折り紙 10:00～12:00 椅子コグフィット 10:00～10:40 椅子太極拳・ともや 11:00～11:40 姿勢改良体操 13:00～14:00★有料 マットヨガ・Lika 14:20～15:00	フラワーリング(続き) 10:00～12:00 椅子脳トレ・しゅん 10:00～10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40 囲碁 13:00～16:30 (会費)	将棋 10:00～12:00 健康寿命 11:00～12:00★有料 満 フラダンス 13:00～14:00(会費) 注目! アロマハンドケア 14:30～16:00	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00～10:40 関節しなやか体操 10:00～11:00★有料 椅子ヨガ 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	和風会 10:00～12:30 (会費) 椅子太極拳・ともや 13:30～14:10 ♪カラオケ 14:30～16:30
1階	16	17	18	19	20	21	22
大広間	休	休館日 	満 椅子コグフィット 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00★有料 編み物 13:30～15:30	満 書道の会 10:00～12:00 囲碁 13:00～16:30 (会費)	将棋 10:00～12:00 健康寿命 11:00～12:00★有料 初めてのマンボとジルバ 13:00～14:00★有料 気功 14:30～15:10	マッサージ(予約制) 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00★有料 椅子ヨガ 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	貼り絵を楽しむ会 13:30～15:30 椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 らくらく健康カフェ 11:00～12:00★有料 miniminiコンサート バンド♪不協和音 14:00～15:00
1階	23	24	25	26	27	28	29
大広間	休	関節しなやか体操 10:00～11:00★有料 椅子ヨガ・tomoe 11:20～12:00 英会話・SEEDS 13:00～14:00 椅子ヨガ・yuri 14:30～15:10	椅子コグフィット 10:00～10:40 椅子太極拳・ともや 11:00～11:40 姿勢改良体操 13:00～14:00★有料 マットヨガ・Lika 14:20～15:00	椅子脳トレ・しゅん 10:00～10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00～11:40 囲碁 13:00～16:30 (会費)	将棋 10:00～12:00 健康寿命 11:00～12:00★有料 満 フラダンス 13:30～14:30(会費) 気功 15:00～15:40	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00～10:40 関節しなやか体操 10:00～11:00★有料 椅子ヨガ 11:20～12:00 エルダース体操 13:30～14:15 ♪カラオケ 14:30～16:30	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 エルダース体操 11:00～11:45 椅子コグフィット 13:30～14:10 椅子ヨガ・yuri 14:30～15:10
1階	30	----- 31日(月) -----				有料プログラムは予約制、300円です。	
大広間	10:00～10:40 椅子太極拳・ともや	11:00～11:40 椅子ヨガ・tomoe	13:30～14:10 頭と体のストレッチ・しゅん	14:30～15:10 椅子ヨガ・yuri			