

でんえんの風 2023 8月

口から始める健康講座

おすすめ!

8月25日 (金)
14:00~15:00

おいしく安全に食事をする
身体づくりを!

オーラルフレイル・誤えん性肺炎の予防
のお話と、運動指導士による軽い体操
(大田区保健所・調布地域健康課)

●予約制：定員20名 ●参加費：無料

カラオケ 予約制：定員12名 (先着順)
8/7(月)・17(木)・21(月) 14:15~16:15

●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。

～クールスポット～

お休み処・涼み処として
ご利用下さい

お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も。
いつでもお気軽にご利用下さい。
★館内に**自販機**を設置しました!

●でんにし通信●

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、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。

ご参加ください

～熱中症対策のはなし～

地域包括支援センター田園調布

8月3日 (木) 14:30~15:30

講座の後はストレッチも!
心も身体も万全に
この夏を上手に乗り切りましょう。

◆予約制：定員20名 ◆参加費：無料

大好評

YouTubeで

おもしろ歴史アラカルト

皆さまご存知の

「ベルばら」登場!!

1972年発行の名作漫画を深掘り!

その① 8月5日(土) 13:30~15:00

その② 8月19日(土) 13:30~15:00

●予約制：定員20名 ●参加費：無料

災害時に向けて、今できることを

～靴袋のご用意をお願いします～

災害時における緊急避難時の安全のため、履物を袋に入れて、お荷物と一緒にご自身でお持ちいただくことになりました。

今までの靴箱は地域の情報発信スペースになりました。

●プログラムの予約について●

有料プログラム、★印のプログラム、初めてご利用の方は予約が必要です。

●9月のマッサージ (無料)

8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。(無料)
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 8 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階		でんし 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。 	1	2	3 将棋 10:00~12:00	4 マッサージ★ 9:20~15:30	5
大広間			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)	書道の会 10:00~12:00	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40 健康寿命 11:00~12:00(有料)	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料) 椅子ヨガ 11:20~12:00	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 エルダー体操 11:00~11:45
		満 編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30(会費)		初めてのマンボとジルバ 13:00~14:00(有料) 地域包括支援センター 熱中症対策のはなし 14:30~15:30★	社交ダンス 13:30~15:30(会費)	★好評 YouTubeで★ おもしろ歴史アラカルト 13:30~15:00
	6	7	8	9	10	11	12
	1階		満 折り紙 10:00~12:00		将棋 10:00~12:00	休館日 	貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料) バンド♪不協和音 14:00~16:00
大広間	休館	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料) 椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00 ごぼう先生のストレッチ 13:30~14:00 ♪カラオケ★ 14:15~16:15	椅子コグフィット 10:00~10:40 気功 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)	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40 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		
13	14	15	16	17	18	19	
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 椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40 英会話・SEEDS 満 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 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料) 満 編み物 13:30~15:30	書道の会 10:00~12:00 囲碁 13:00~16:30(会費)	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40 ごぼう先生のストレッチ 13:30~14:00 ♪カラオケ★ 14:15~16:15	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)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 エルダー体操 11:00~11:45 ★好評 YouTubeで★ おもしろ歴史アラカルト 13:30~15:00
20	21	22	23	24	25	26	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	貼り絵を楽しむ会 13:30~15:30 椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 らくらく健康カラフィット 11:00~12:00(有料) バンド♪不協和音 14:00~16:00
大広間	休館	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料) 椅子ヨガ・tomoe 11:20~12:00 ごぼう先生のストレッチ 13:30~14:00 ♪カラオケ★ 14:15~16:15	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)	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40 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	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料) 椅子ヨガ 11:20~12:00 口から始める健康講座 14:00~15:00★ 椅子脳トレ・しゅん 15:20~16:00	
27	28	29	30	31	●アクセス● 多摩川駅より東急バス 「玉11ニ子玉川駅行」 3つ目「多摩川 グランド 前」下車すぐ前 		
1階				将棋 10:00~12:00			
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40 椅子ヨガ・tomoe 11:00~11:40 英会話・SEEDS 満 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 気功 11:00~11:40 椅子太極拳・ともや 13:30~14:10 エルダー体操 14:30~15:15	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)	頭と体のストレッチ・しゅん 10:00~10:40 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		

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。