

2019年11月号

発行:一般社団法人田園調布がリンスシェライ東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

☎ 03-6715-6866

発行責任者:理事長 飯島髙尚



楽しく歌って心も体も健康になろう!



場 所:田園調布せせらぎ公園 多目的室

大田区田園調布1-53-10 東急多摩川線多摩川駅下車徒歩1分

時 間:10:00~12:00

参加費:1,000円(お茶代含む)

定 員:30名 (先着順)

♪講師プロフィール♪

齊籐 早苗 (さいとう さなえ)

音大ピアノ科卒業後、自宅にてピアノ教室開設。合唱、各種楽器の伴奏、PTAコーラスの指導、指揮を経て、現在、関東に広がる童謡コーラス教室のアドリブピアースト。

歌では、ゴスペルクワイヤーメンバー。依頼により作曲、編曲、採譜も手がける。

数力所の介護老人施設、デイサービスでは、8年前から音楽療法を開始。現在、問題になっている「誤嚥性肺炎」の予防、改善の為、歌声トレーニングを開始。その他、料理の動作、手順を体操に、歌詞を料理レシピに替歌にしたりと、独自のプログラムを行っている。歌う会「折り紙」代表として「歌声サロン」を主催している。



「歌うこと」は、 実は心にも体にもよいことがたくさん

免疫力アップ!

脳のはたらきを活性化!

消化のはたらきをよくする

楽しみながら 若さと健康を手に入れましょう!



お申込み・お問合せは



-般社団法人 田**園調布グリーンコミュニティ** 〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内 TEL 03-6715-6866 FAX 03-6715-6876 e-mail info@den-green.com

11月の予定

	11月の予定									
	月	火	水	木	金	±	B			
					1	2	10:00			
午前							NWペーシック			
訶							_			
					14:20					
<i>-</i> -					FBキッス(金曜)		W.			
午後					│ 16:45 │FB(低学年)					
_					19:00	_				
	4	5	6	7	ヒ・ーチホ・ール雪谷	0	10			
	4	10:00	0	10:00	<u> </u>	9:30	10			
_		グラウンド・ゴルフ		太極拳 気功 初級		NWエンジョイ				
午前				11:15 体ケア ピラティス1,3週						
BU				1447 / C 771A1,338						
午			13:00 FBキッス*(前半)	19:00 バド田園調布中	14:20 FBキッス(金曜)					
後			14:20	ビーチボール東一	「16:45					
			FBキッス*(後半)		FB(低学年)					
			19:00 ピーチボール久原		19:00 ビーチボール雪谷					
	11	12	13	14	<u> </u>	16	17			
	10:00	10:00	9:30	9:30			秋の遠足			
<u>_</u>	ポールウォーキング	グラウンド・ゴルフ	羊毛フェルト講習会	│太極拳・気功 初級 10:00			昭和記念公園			
午前				10.00 シニア健康体操						
""				11:00			The Contract			
	16:35		13:00	<u>体ケア ピラティス2,4週</u> 19:00	14:20					
午	FB(低学年)		FBキッス*(前半)	パド田園調布中	FBキッス(金曜)		0 0			
後	17:45		14:20	ピーチポール東一	16:45					
	FB(高学年) 19:10		FBキッス*(後半) 19:00		FB(低学年) 19:00					
	バド調布大塚小		ヒーチホール久原		ピーチポール雪谷					
	18	19	20	10:00	22	23	24			
	PWたまがわ	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳·気功 初級						
午前		, , , , , ,		11:15						
前				体ケア ピラティス1,3週						
						動労感謝の目				
_	16:35		13:00	19:00	14:20					
午後	FB(低学年) 17:45		FBキッス*(前半) 14:20	バド田園調布中 ピーチホール東一	FBキッス(金曜) 16:45	4				
	7.40 FB(高学年)		FBキッス・(後半)	C /# ##	FB(低学年)					
	19:10		19:00		19:00					
	バド調布大塚小 25	26	t*ーチホ*ール久原 27	28	t*ーチホ*ール雪谷 29	30				
	10:00	10:00		9:30						
<u>/</u> _	ポールウォーキンク ゙	│ グラウンド・ゴルフ │生き生きPW(多摩川1	<u> </u>	│太極拳・気功 初級 10:00		1	Blend			
午前		生さ生さPW(多摩川)	3 /	10:00		3				
10.0				11:00		1.50				
				体ケア ピラティス2,4週		A				
	16:35		13:00	19:00	14:20	E Was to				
午後	FB(低学年)		FBキッス・(前半)予備	バド田園調布中	FBキッス(金曜)	4				
俊	│17:45 │FB(高学年)		14:20 FBキッス*(後半)予備	ビーチポール東一 	│ 16:45 │FB(低学年)					
	19:10		19:00		19:00	***	*			
	パド調布大塚小		ヒーチホール久原		ヒーチホール雪谷	7 7				

田園調布 グリーンコミュニティ 入会のご案内 年間登録料 1,500円 参加費 別途

※天候により中止となる場合があります。 ホームページ等でご確認ください。

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局までお問い合わせください。

203-6715-6866

HP://www.den-green.com

~~プログラム一覧~~

~~) LO) JA — E ~~											
プログラム名	略称		参加費			活動場所					
フットボールアカデミー	FB		1200円/1回 シー	00円/1回 シーズンー括払い		調布大塚小学校体育館					
フットホ [*] ールアカテ [*] ミーforキッス [*]	FBキッズ		1200円/1回 シーズンー括払い			アルプスアルパイン西広場					
バドミントンプレイス	バド調布大塚	_	大人500円	ビジター	大人600円	調布大塚小学校体育館					
ハトミントンフレイス	バド田園調布		小中学生300円		小中学生400円	田園調布中学校体育館					
グラウンド・ゴルフ			300円		500円	せせらぎ公園多目的広場2					
太極拳 · 気功			1000円/1回		1200円	田園調布親睦会館					
体ケア・ピラティス			シーズン一括払い			田園調布親睦会館					
ポールウォーキング	PW		500円/1回チケット制		700円	せせらぎ公園/特養たまがわ					
ノルディックウォーキング	NWベーシック		500円/1回チケット制		700円	せせらぎ公園					
770745553 - 425	NWエンショイ		300円/1回ブググド刷			毎月HPで告知					
シニア健康体操			無料			田園調布特別出張所					
ビーチボール雪谷			200円		300円	雪谷小学校体育館					
ビーチボール久原						久原小学校体育館					
ビーチボール東ー						東調布第一小学校体育館					
羊毛フェルト講習会			1000円		1200円	調布大塚自治会館					