



田園調布グリーだより

2019年9月号

発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
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 飯島高尚



平成31年度シニアスポーツ振興事業 大田区生き生きポールウォーキング



- 対象** 区内在住の概ね60歳以上の方
- 会場** 多摩川台公園 古墳展示室2階会議室
- 時間** 各回とも10:00~12:00
- 主催** (公財)大田区体育協会、(公財)東京都体育協会、東京都
- 主管** 一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
- 協力** 大田区地域包括支援センター田園調布
- 講師** 日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ 倉方 てる美

参加費：無料(ポールは貸出いたします)
 定員：30名(定員を超えた場合は抽選)
 申込方法：下記問い合わせ先にお電話又はメールにて
 持ち物：運動しやすい服装、運動靴、飲み物

ポールウォーキングは、両手に2本の専用ポールを持つだけで、すぐに始められる運動です。みんなで鶴の木地区を歩いて、季節を感じましょう！
 雨天時は室内で行ないます。

日程

第1回	10月22日(火)	オリエンテーション ポールを持つ体験など
第2回	11月26日(火)	基本テクニックなど
第3回	12月24日(火)	外でポールウォーキングなど
第4回	1月28日(火)	外でポールウォーキング ポールで筋トレなど
第5回	2月25日(火)	外でポールウォーキング 修了式

内容は予告なく変更する場合がございます

★4回以上ご参加いただいた方には修了証を差し上げます！

多摩川台公園古墳展示室



東京都大田区田園調布1-63-1
東急多摩川駅から徒歩で5分

【申込み/問い合わせ】

〒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

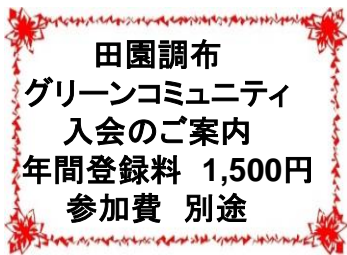
FAX 03-6715-6876

e-mail info@den-green.com



9月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
							1 10:00 NWホームページ
午前							
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級 11:15 体ケア ピラティス1,3週			
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	10:00 PWせせらぎ公園	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 体ケア ピラティス2,4週		9:30 NWエンジョイ	10:00 ホールウォーキング
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	16	17	18	19	20	21	22
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級 11:15 体ケア ピラティス1,3週			
午後			13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	23	24	25	26	27	28	29
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 生き生きPW講習会 11:00 体ケア ピラティス2,4週	10:00 健康歌声サロン		9:30 美ランニング
午後			13:00 FBキッズ(前半) 予備 14:20 FBキッズ(後半) 予備 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 予備 16:45 FB(低学年) 予備 19:00 ビーチボール雪谷		
	30						
午前							
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小						



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。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com

～プログラム一覧～

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 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1200円/1回 シーズン一括払い	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	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生300円	田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		300円	せせらぎ公園多目的広場2
太極拳・気功		1000円/1回	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	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ページック NWエンジョイ	500円/1回チケット制	せせらぎ公園 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	雪谷小学校体育館
ビーチボール久原			久原小学校体育館
ビーチボール東一			東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	調布大塚自治会館