



# 田園だより

## 2017年 7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29年度シニアスポーツ振興事業 大田区シニア ウォーキングフェスタ

### ～健康寿命を伸ばそう！～

健康寿命を伸ばすためには何をすればいいのでしょうか。  
俗に「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」などといわれていますが、これは適度な運動(テクテク)、3度の規則正しい食事(カミカミ)、心の健康(ニコニコ)、五感を使った感動(ドキドキ・ワクワク)を指します。  
今回は適度な運動(テクテク)の、より効果的なテクテク(ウォーキング)をご紹介します。

日時 **8月20日**(日)13:30～16:30  
場所 嶺町文化センター 体育室  
対象 区内在住の概ね60歳以上の方  
定員 60名(定員を超えた場合は抽選)  
主催 (公財)大田区体育協会 (公財)東京都体育協会  
主管 一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ  
参加費 無 料

### インターバル速歩体験会

「インターバル速歩」とは、信州大学の能勢博教授が推奨している今話題の健康法です。NHKの「ためしてガッテン」や「あさイチ」でも取り上げられました。  
3分おきに早歩きと普通歩きを交互に行う足腰の筋トレで、ダイエットはもちろん免疫力アップにも効果があります。



**信州大学**  
能勢博教授の講演会同時開催

### ポールウォーキング体験会

専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになるウォーキングです。  
上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！  
スポーツドクターが高齢者の転倒予防や、運動機能を改善するためのリハビリに適したものとして提唱したことが始まりです。



～同時開催～

骨密度・体組成・血管年齢測定

看護師による健康相談 (大田区地域包括支援センター田園調布)

お問い合わせ・お申込み

田園調布グリーンコミュニティ事務局 ☎03-6715-6866

# 7月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前						9:00~ 16:00 おおたスホーツ 健康フェスタ	10:00 NWバーシク
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3週		9:00 NWインジョイ	
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) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	10	11	12	13	14	15	16
午前		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			インターバル速歩 田園調布小学校
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) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	17	18	19	20	21	22	23
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 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	16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	24	25	26	27	28	29	30
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 11:00 体ケア ピラティス2,4週			
午後	19:10 バド調布大塚小		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	19:00 ビーチボール雪谷		
	31	※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。					

## 〜〜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	1000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	1000円/1回 チケット制	アルプス電気西広場
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		500円/1回シーズン一括	せせらぎ公園
ノルディックウォーキング	NWバーシク	500円/1回チケット制	せせらぎ公園
	NWインジョイ		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
インターバル速歩		新規20,000円 継続18,000円 一括払	おもに田園調布小学校

**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

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