



# 田グリだより

2019年2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

## きれいな姿勢で颯爽と歩こう！ 大田区ポールウォーキング 講習会

日時：平成31年3月17日(日)10:00～12:00 ※雨天中止

場所：田園調布せせらぎ公園表門 (東急多摩川駅前)

参加費：無料 (ポールは貸出いたします)

定員：30名 ※先着順、定員になり次第締め切らせていただきます

服装：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

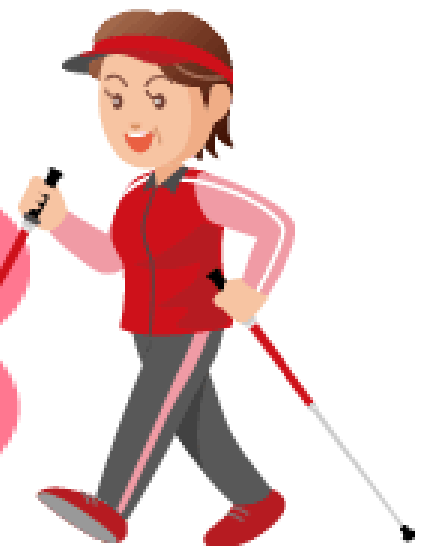
バッグは両手が空くもの

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。

姿勢改善・運動不足解消・全身運動 etc.

まずは、体験してみませんか？

街を歩いて季節を感じましょう！



問合せ  
申込み

田園調布グリーンコミュニティ事務局

大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

☎ 03-6715-6866

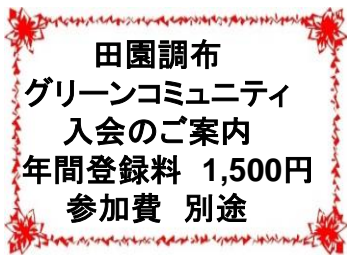
✉ info@den-green.com

http://www.den-green.com



# 2月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前							9:00 ビーチボール大会 10:00 NWバーシク
午後					14:20 FBキッズ(金曜) 19:00 ビーチホール雪谷		
	4	5	6	7	8	9	10
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2,4週		9:30 NWエンジョイ	リバーサイドカップ
午後				19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:35  19:00 ビーチホール雪谷		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	10:00 ホールウォーキング  <b>建国記念日</b>	10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 朝活・太極拳  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			10:00 ホールウォーキング
午後			13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半)	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20※予備日 FBキッズ(金曜)  19:00 ビーチホール雪谷		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	10:00 たまがわPW	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2,4週			
午後			13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中	14:20 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	25	26	27	28			
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 朝活・太極拳	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	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 ※予備日 FBキッズ(前半) 14:20 ※予備日 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中			



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 小中学生300円	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布		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
ボールウォーキング		500円/1回チケット制	せせらぎ公園
ノルディックウォーキング	NWバーシク 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			雪谷小学校体育館
ビーチボール久原		200円	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