



# 田園調布だより

2019年5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



ランニングで女子カアッパ!

参加者募集!

ランニングビューティセミナー

## Be 美ランニング

頑張る自分をほめてあげる!



太陽と風を感じよう!

女性にとってのランニングは、健康で豊かな生活をもたらすアクティビティとして最適。

「美容」「健康」「輝き」「エイジングケア」と、女性としての自分らしさ、美しさを高めてくれます。

セミナーを通して、走り出すきっかけを作ると共に、みんなで走りながらいつもと違う私を見つけよう!



### スケジュール

第1回 6月 2日(日) 9:30~12:00

第2回 7月21日(日) 9:30~12:00

第3回 9月29日(日) 9:30~12:00

※10月ミニミニマラソン大会参加予定

第4回 12月15日(日) 9:30~12:00

第5回 1月19日(日) 9:30~12:00

第6回 2月 9日(日) 9:30~12:00

※各回とも前半は座学、後半はランニング指導を予定しています。  
セミナー内容は予告なく変更することもあります。

心と体を自由にならそう

素敵な仲間を見つけよう!



先着  
20名  
限定

対象

成人女性

集合場所

多摩川台公園古墳展示室2階会議室

セミナー代金

12,000円(6回分一括払い)

1回ごとのお支払いの場合は、1回2,500円となります。



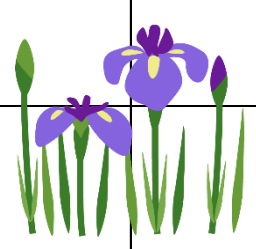
お申込み・お問合せは

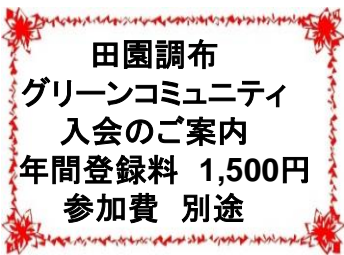


一般社団法人  
田園調布グリーンコミュニティ事務局

〒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  
http://www.den-green.com

# 5月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前			天皇の即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	10:00 NWベ〜シック こどもの日
午後							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	振替休日	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	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	
午後			19:00 ビ〜チボール久原	19:00 バド田園調布中 ビ〜チボール東一	19:00 ビ〜チボール雪谷		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	10:00 PWせせらぎ公園	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			10:00 ボールウォーキング
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〜チボール久原	19:00 ビ〜チボール東一 バド田園調布中	14:20 FBキッズ(金曜) 19:00 ビ〜チボール雪谷		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	10:00 PW特養たまがわ	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	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〜チボール久原	19:00 バド田園調布中 ビ〜チボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 19:00 ビ〜チボール雪谷		
	27	28	29	30	31		
午前	10:00 PWせせらぎ公園	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 初級			
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〜チボール久原	19:00 バド田園調布中 ビ〜チボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビ〜チボール雪谷		



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
ボールウォーキング	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ベ〜シック	500円/1回チケット制	せせらぎ公園
	NWエンジョイ		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〜チボール雪谷		200円	雪谷小学校体育館
ビ〜チボール久原			久原小学校体育館
ビ〜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