



田グリだより

一般社団法人
田園調布グリーンコミュニティ
Denenchoufu Green Community

顔の運動不足を解消しよう！

健康サロン

開催日：4月9日（金）

場所：田園調布親睦会館
大田区田園調布2-20-15時間：① 9:50~10:40
② 11:00~11:50参加費：登録メンバー 1,100円(税込)
※年間登録料別途1,500円
(田グリの他のプログラムもご利用いただけます)
一般 1,320円(税込)

定員：①10名 ②10名

申込み：電話又はメールにて事前申し込み（前日木曜日の17時まで）

※ソーシャルディスタンスを保つ為、人数制限をしております。お申込みをせずに当日いらしても、ご参加頂けませんのでご注意ください



《ご参加の際の注意事項》

- ・ご自宅での検温、体調確認を行い、体調不良の場合、37.5℃以上の発熱がある場合はご参加頂けません。
- ・必ずマスク着用でご参加ください。
- ・新型コロナウイルス感染リスクに関する同意書に同意していただいた上でご参加ください。

プログラム内容

- ① のどの体操
- ② 唇、舌、のどの筋肉強化
- ③ 呼吸法
- ④ 癒しの時間
斎藤先生によるミニコンサートを
お楽しみください♪



♪講師プロフィール♪

齊藤 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ニスト。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。
数カ所の介護老人施設、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。

お申込み・お問合せは

〒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一般社団法人
田園調布グリーンコミュニティ
Denenchoufu Green Community

3月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 ストレッチYOGA 11:15・12:15 体ケア ピラティス			10:00 NW&PW ベーシック
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		
	8	9	10	11	12	13	14
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	10:00 太極拳・気功 シニア健康体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	10:00 PWたまがわ	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		
	22	23	24	25	26	27	28
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 アロハ体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30・14:30 FBキッズせせらぎ(予)				
	29	30	31				
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ					
午後							

〜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	1320円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校校体育館・校庭
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1320円/1回 シーズン一括払い	アルプスアルバイン西広場
バドミントンブレイス	バド調布大塚	大人550円	調布大塚小学校校体育館
	バド田園調布	小中学生330円	田園調布中学校校体育館
グラウンド・ゴルフ		330円	せせらぎ公園暫定広場
太極拳・気功			田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		1100円/1回チケット制	田園調布親睦会館
ストレッチyoga			田園調布親睦会館
ノルディック&ポールウォーキング	PW	550円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ
	NW&PWベーシック	550円/1回チケット制	せせらぎ公園
シニア健康体操	NW&PWインジョイ		毎月HPで告知
		無料	田園調布特別出張所
アロハ体操		550円/1回チケット制	田園調布親睦会館
ビーチボール雪谷		220円	雪谷小学校校体育館
ビーチボール久原			久原小学校校体育館
ビーチボール東一			東調布第一小学校校体育館
羊毛フェルト講習会		1100円	調布大塚自治会館
健康歌声サロン		1100円	田園調布親睦会館

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