



# 田園調布グリーだより

2018年12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

健康のために少しだけ早起きをして、  
会社に行く前、または家事を始める前のちょっとした時間に  
体を動かしてリフレッシュしてみませんか？

## 朝活 太極拳・気功 am7:00~8:00

日 時	11月14日(水)	11月28日(水)
	12月12日(水)	12月26日(水)
	1月 9日(水)	1月23日(水)
	2月13日(水)	2月27日(水)
	3月13日(水)	3月27日(水)

※途中退室可 ※時間変更の場合は別途ご連絡いたします

場 所 田園調布親睦会館 二階広間  
大田区田園調布2-20-15

対 象 成人  
参加費 1回1000円 (別途年間登録料1500円が必要となります)

(5回分の回数券をご購入頂きます。未消化分はプログラム終了後にご返金となります)

持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物



### インストラクタープロフィール

山中 理恵(やまなか りえ)

【資格】  
WIMA認定ティーチャー  
【受賞歴】  
世界伝統武術大会 太極拳 銀メダリスト

【コメント】  
呼吸や姿勢などを意識しながら太極拳の動きを通して全身をくまなく動かします。身体が硬くても大丈夫！ずっと運動してなくても大丈夫！どなたでも、すぐに始められるので、ぜひ、お気軽にお越しください。



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



# 12月の予定

	月	火	水	木	金	土	日	
						1	2	
午前								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		9:30 NWエンジョイ		
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) 15:50 FB(低学年)ア 19:00 ビーチボール雪谷			
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	10:00 ホールウォーキング	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 11:15 体ケア ピラティス2,4週			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) 15:50 FB(低学年)ア 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			10:00 美ランニング	
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)予 14:20 FBキッズ(後半)予 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 15:50 FB(低学年)ア 19:00 ビーチボール雪谷		天皇誕生日	
	24/31	25	26	27	28	29	30	
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ大会		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:15 体ケア ピラティス2,4週				
午後			19:00 ビーチボール久原	19:00 ビーチボール東一	誠に勝手ながら12月28日～1月6日は 年末年始休業期間とさせていただきます			

**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	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		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	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