



# 田グリだより

## 2018年 1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



### あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ申し上げます

## 人生100年時代 どう生きましょうか？

### ～大田区元気シニアプロジェクトより～

皆さんは「フレイル」という言葉をご存知ですか？  
昨今 巷によく聞く言葉です。正解は「虚弱」。高齢者の約8割はフレイル段階を経て、要介護状態に陥ることがわかりました。  
そこで、このフレイルの予防・先送りが地域全体の健康寿命の延伸に繋がると、大田区で始まったのが「元気シニアプロジェクト」です。田園調布地区がそのモデル地区の一つとして始動し、田グリも参画しています。  
フレイル予防の三つの柱は『栄養』『運動』『社会参加』です。田グリでは主に「運動」を担当しています。  
去る11月22日「さあにぎやかに歩こう 食べよう つながろう」と、元気のためのウォーキング・会食イベントを 田園調布せせらぎ公園で開催しました。当日はお天気にも恵まれ ポールウォーキング指導から公園内をポールで歩きました。途中 大田区環境探検隊の方から園内での「コメ作り」「湧き水」の話の伺い、地元に住んでいても知らないことが沢山あると参加者のみなさんも興味津々。その後は会食を行い 1日に必要な栄養をお弁当をいただきながら学習しました。  
これからも田グリは「元気シニアプロジェクト」で様々な展開をしていきます。活動に参画、ご興味のある方はお問い合わせください。



田園調布グリーンコミュニティ事務局  
☎03-6715-6866 ✉info@den-green.com <http://www.den-green.com>

## 田グリカップ ビーチボールバレー大会

日時：2月4日(日)  
13:00～17:00  
場所：田園調布中学校 体育館  
大田区田園調布2-60-1  
東急「田園調布駅」東口徒歩3分  
参加費：500円  
お申込み：〆切 平成30年1月15日  
参加者のお名前と人数、チーム名をFAX  
(03)6715-6876 又はメール info@den-green.com にてお願いいたします。



## トップアスリートによる バドミントンアカデミー

日時：1月18日(木)  
2月1日(木)  
19:00～21:00  
場所：田園調布中学校 体育館  
大田区田園調布2-60-1  
東急「田園調布駅」東口徒歩3分  
参加資格：中学生以上  
バドミントン経験者を対象とします。  
※中学生の参加は、保護者の承認が必要です。  
参加費：登録カードお持ちの方 高校生以上1,000円/1回  
中学生 800円/1回  
一般の方 高校生以上1,200円/1回  
中学生1000円/1回  
募集定員：各回とも先着24名  
指導者：福井剛志氏(日本ユニシス バドミントン部キャプテン)  
西村明彦氏(adidas badminton)



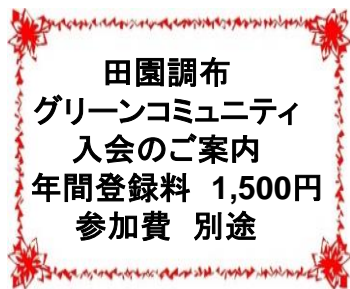
詳細は田園調布グリーンコミュニティ事務局までお問い合わせください。

# 1月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	元日 				年始営業開始		10:00 NWバーシク
午後							
	8	9	10	11	12	13	14
午前	成人の日 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 ヒラティス2,4週		9:00 NWエンジョイ	
午後			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		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ヒラティス1,3週			10:00 インターバル速歩 田園調布小
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 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	16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		13:00 PWバーシク 4Hセミナー
	22	23	24	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		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:15 体ケア ヒラティス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	14:30 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
	29	30	31				
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ					
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				

## 〜〜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 バド田園調布	大人500円 小中学生300円	調布大塚小学校体育館 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・ヒラティス		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 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
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

※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