



田グリだより



2018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

ノルディックウォーキングで 田園調布を歩こう！

北欧フィンランド発祥のノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くことで、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。
「ノルディックウォーキング」で心も体もリフレッシュ！
日頃の仕事や育児に忙しい方、是非ご参加ください。

毎月第1日曜日 ベーシックコース 10:00～12:00

ウォーキングフォームのチェックなど、歩き方の指導を中心に、田園調布周辺を歩きます。
集合場所：集合場所：東急線 多摩川駅田園調布せせらぎ公園入り口付近

毎月第2土曜日 エンジョイコース

東京近郊へ出かけ、いろいろなコースを歩きます。
集合場所：歩くコースによって違います。毎月ホームページでお知らせします（要事前予約）

- ◎ 参加費：登録メンバー 500円(チケット制 5回分2,500円)
※年間登録料別途1,500円(田グリ以外のプログラムもご利用いただけます)
一般参加 700円
ポール貸出料別途 500円
- ◎ 持ち物：歩きやすい服装、ウォーキング用シューズ、飲料、タオル両手の空くバッグ
※雨天の場合は中止となります。中止の場合は当日8時にホームページ新着情報にてお知らせいたします。

こんな人におすすめ

- ★ スポーツは苦手だけれど、運動不足を解消したい人
- ★ 効率よく痩せたい人
- ★ 姿勢強制、美しい歩き方を身につけたい人
- ★ 首・肩のこりを改善したい人
- ★ メタボリックシンドロームが気になる人
- ★ 二の腕をシェイプアップしたい人

お問合せ： 田園調布グリーンコミュニティ事務局 ☎03-6715-6866 ✉info@den-green.com

インストラクターのご紹介 ③

田グリプログラムを指導して下さるインストラクターをご紹介します。

シニア健康体操

第2・4木曜日10:00～11:00 田園調布特別出張所 3階会議室

- 伊藤 智子(いとう ともこ)
- 公財)日本スポーツクラブ協会認定 中高老年期運動指導士
介護予防運動スペシャリスト
大田区介護予防サポーター
- 概ね65歳以上の方対象に、いつまでも介護の必要なく自身で活動できる様、ストレッチ・体操・筋トレ・ダンス・呼吸法を取り入れながら楽しく身体を動かしていくプログラムです。
- 明るく、優しく、元気を与えてくださる指導で、参加者に大人気です。



2月の予定

	月	火	水	木	金	土	日	
				1 10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3週	2	3	4 10:00 NWバーシック	
午前				19:00 ビーチボール東一 バドミントンアカデミー 田園調布中	14:30 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		13:00 田グリカップ ビーチボール大会 田園調布中	
午後			5	6	7	8	9	10
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		9:00 NWエンジョイ	建国記念の日 8:30 第5回 多摩川レディスカップ ソフトボール大会	
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			
	12	13	14	15	16	17	18	
午前	建国記念の日 振替休日 10:00 ホールウォーキング	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 インターバル速歩 田園調布小	
午後			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) 19:00 ビーチボール雪谷			
	19	20	21	22	23	24	25	
午前		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 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			
	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						
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	大人500円	大人600円
	バド田園調布	小中学生300円	小中学生400円
グラウンド・ゴルフ		300円	500円
太極拳・気功		1000円/1回	1200円
体ケア・ピラティス		シーズン一括払い	
ポールウォーキング		500円/1回シーズン一括	700円
ノルディックウォーキング	NWバーシック	500円/1回チケット制	700円
	NWエンジョイ		
シニア健康体操		無料	
ビーチボール雪谷		200円	300円
ビーチボール久原			
ビーチボール東一			
羊毛フェルト講習会		1000円	1200円
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