



田園調布グリーンドায়ী

2019年11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



楽しく歌って心も体も健康になろう！



健康 歌声サロン



2019年12月6日(金)



場 所：田園調布せせらぎ公園 多目的室

大田区田園調布1-53-10 東急多摩川線多摩川駅下車徒歩1分

時 間：10：00～12：00

参加費：1,000円（お茶代含む）

定 員：30名（先着順）

♪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えにしたりと、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。



「歌うこと」は、
実は心にも体にもよいことがたくさん

免疫力アップ！

脳のはたらきを活性化！

消化のはたらきをよくする

楽しみながら
若さと健康を手に入れましょう！



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

〒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



11月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前							10:00 NWページック
午後					14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		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		9:30 NWエンジョイ	
午後			13:00 FBキッズ*(前半) 14:20 FBキッズ*(後半) 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	11	12	13	14	15	16	17
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 11:00 体ケア ピラティス2,4週			秋の遠足 昭和記念公園
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 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	18	19	20	21	22	23	24
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 初級 11:15 体ケア ピラティス1,3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 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		
	25	26	27	28	29	30	
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ 生き生きPW(多摩川台)		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)予備 14:20 FBキッズ*(後半)予備 19:00 ビーチホール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチホール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:45 FB(低学年) 19:00 ビーチホール雪谷		

**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	アルプスアルバイン西広場
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
ポールウォーキング	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ページック 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		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