



田園調布グリーンコミュニティ Denenchoufu Green Community

参加者募集中

フットボールアカデミー

対象 小学生
会場 調布大塚小学校体育館・校庭
日時 月曜日
 Basicコース16:35～17:45
 Advanceコース17:45～18:55
 金曜日
 Basicコース16:35～17:45
参加費 1,320円×開催回数一括

体ケア・ピラティス

対象 成人
会場 田園調布親睦会館
日時 毎週木曜日(第5木曜除く)
 11:15～12:15
参加費 メンバー 1回1,100円チケット制
 一般 1回1,320円
その他 マット無料貸し出しあり

New

ストレッチYOGA

対象 成人
会場 田園調布親睦会館
日時 第1木曜日
 10:00～11:00
参加費 メンバー 1回1,100円チケット制
 一般 1回1,320円
その他 マット無料貸し出しあり

フットボールアカデミー forキッズ

対象 園児(年中・年長)
会場 アルプスアルパイン(株)西広場
日時 水曜日
 前半 13:00～14:00
 後半 14:20～15:20
 金曜日 14:30～15:30
参加費 1,320円×開催回数一括

太極拳・氣功

対象 成人
会場 田園調布親睦会館
日時 木曜日
 2・3・4週 10:00～11:00
参加費 メンバー 1回1,100円チケット制
 一般 1回1,320円
その他 月ごとにテーマを決めてレッスン

グラウンド・ゴルフ

対象 成人
会場 田園調布せせらぎ公園
日時 毎週火曜日
 10:00～12:00
参加費 メンバー 1回330円
 一般 1回550円
その他 年3回グラウンド・ゴルフ大会
 懇親会開催

バドミントンプレイス

対象 小学校高学年以上
会場 月：調布大塚小学校体育館
 木：田園調布中学校体育館
日時 月曜日 19:10～21:30
 木曜日 19:00～21:30
参加費 メンバー 大人550円
 小中学生330円
 一般 大人660円
 小中学生440円

ビーチボール

対象 中学生以上
会場 水：久原小学校体育館
 木：東調布第一小学校体育館
 金：雪谷小学校体育館
日時 水曜日 19:00～21:30
 木曜日 19:00～21:30
 金曜日 19:00～21:30
参加費 メンバー 1回220円
 一般 1回330円

シニア健康体操

対象 シニア層
会場 田園調布特別出張所
日時 第2・4木曜日
 10:00～11:00
参加費 無料(別途年間登録料1,500円)
持ち物 運動しやすい服装、上履き、
 飲み物、タオル

羊毛フェルト講習会

会場 調布大塚自治会館
日時 第2水曜日
 9:30～11:00
参加費 メンバー1回1,100円
 一般 1回1,320円
 ※初回のみ+専用針代100円
申込み 第1水曜17:00まで
 ★ 初心者向け

健康歌声サロン

対象 成人
会場 田園調布親睦会館
日時 第1金曜日
 10:00～12:00
参加費 メンバー 1回1,100円
 一般 1回1,320円
その他 歌集貸し出し
 ティータイムあり

ノルディック& ボールウォーキング

対象 成人
ポールウォーキング
会場 田園調布せせらぎ公園・特養たまがわ
日時 第2・4月曜日 10:00～12:00
 第3月曜日 10:00～12:00
ノルディック&ポールウォーキング ベーシックコース
会場 田園調布せせらぎ公園
日時 第1日曜日 10:00～12:00
ノルディック&ポールウォーキング エンジョイコース
会場 都度決定
日時 第2土曜日 9:30～12:00
参加費 メンバー1回550円チケット制
 一般1回770円
 別途レンタルポール代550円

年間登録料1500円をお支払いいただくと、
 すべてのプログラムにメンバー価格でご参
 加いただけます
 2020年度より参加費の消費税を内税から外
 税とさせていただきます

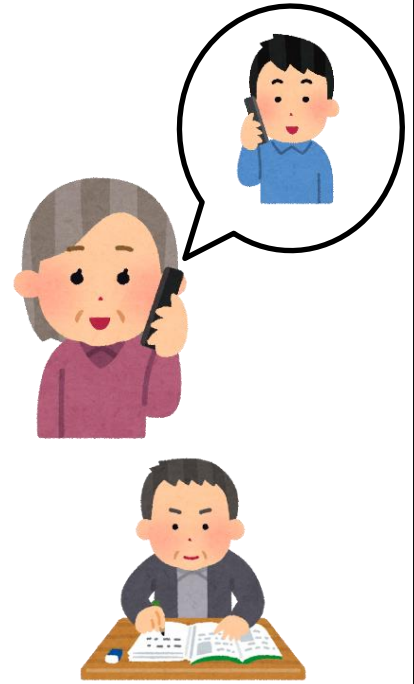
お申込み&お問い合わせ

感染症対策期間中の過ごし方

～健康的な生活習慣を維持するために～

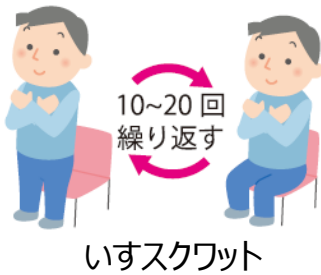
ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たしましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



運動・身体活動








手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10～20回。



- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつでもどおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

① 肉 	点	⑥ 緑黄色野菜 	点
② 魚介類 	点	⑦ 海藻類 	点
③ 卵 	点	⑧ いも 	点
④ 大豆・大豆製品 	点	⑨ 果物 	点
⑤ 牛乳・乳製品 	点	⑩ 油を使った料理 	点
あなたの点数は? ----->			点

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。