



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

オンライン

健康歌声サロン体験会

楽しく歌って心も体も健康になろう！

コロナ禍で、集まって歌を歌うことが難しい中、画面越しでも一緒に歌うことで、少しでも皆様に元気をお届けできたらと、オンラインでの健康歌声サロンを開催することになりました。ご参加お待ちしております。

日時：2021年1月8日(金)

時間：10:00~10:45

参加費：無料

申込み：メールにて事前申し込み (1月6日(水) 17時まで)
jimukyoku@den-green.com



ご準備頂くもの

*デバイス/パソコン(PC)、スマートフォン、タブレット端末(iPadなど)

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！

♪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、改善の為に、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歌にしたりと、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。

お申込み・お問合せは

〒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
<http://www.den-green.com>

一般社団法人

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

1月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前	 謹賀新年						
午後	 2021 本年も宜しくお願い申し上げます。						
	4	5	6	7	8	9	10
午前	誠に勝手ながら12月28日～1月7日は 年末年始休業期間とさせていただきます				10:00 オンライン 健康歌声サロン		10:00 NW & PW ベーシック
午後					16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		
	11	12	13	14	15	16	17
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	10:00 太極拳・気功 シニア健康体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後			13:30-14:30 FBキッズせせらぎ 19:00 ビーチ久原	19:00 バド田中 ビーチ東一	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		
	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 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:30 バド大塚		13:30-14:30 FBキッズせせらぎ 19:00 ビーチ久原	19:00 バド田中 ビーチ東一	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	10:00 PWせせらぎ公園	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 アロハ体操 11:15・12:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:30 バド大塚		13:30-14:30 FBキッズせせらぎ 19:00 ビーチ久原	19:00 バド田中 ビーチ東一	16:30 16:50 ジュニアアカデミー 19:00 ビーチ雪谷		

～～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	1320円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館・校庭
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1320円/1回 シーズン一括払い	アルプスアルバイン西広場
バドミントンブレイス	バド調布大塚	大人550円	大人660円 調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生330円	小中学生440円 田園調布中学校体育館
グラウンド・ゴルフ		330円	せせらぎ公園暫定広場
太極拳・気功			550円 田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		1100円/1回チケット制	1320円 田園調布親睦会館
ストレッチyoga			田園調布親睦会館
ノルディック& ポールウォーキング	PW	550円/1回チケット制	770円 せせらぎ公園/特養たまがわ
	NW&PWベーシック NW&PWインジョイ	550円/1回チケット制	770円 せせらぎ公園
シニア健康体操		無料	毎月HPで告知 田園調布特別出張所
アロハ体操		550円/1回チケット制	770円 田園調布親睦会館
ビーチボール雪谷			220円 330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		1100円	1320円 調布大塚自治会館
健康歌声サロン		1100円	1320円 田園調布親睦会館

**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