

田園グリだより

2025

10-12月号

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本町45-4
田園調布パインマンションB-201
☎03-6715-6866
発行責任者 理事長 黒崎あつみ



ポールウォーキング

ポールウォーキングは、
両手に2本の専用ポールを持つだけで、
すぐに始められる運動です。



みんなで街を歩いて、
季節を感じましょう！

ご参加
お待ちしております



日時：毎月第2・第4月曜日 10:00~12:00

集合場所：田園調布せせらぎ公園芝生広場

★詳細は裏面をご覧ください

講師紹介

倉方てる美

とにかく明るい！大きな声で、元気いっぱいの指導は、いつも参加者を楽しませてくれます。わかりやすくきめ細かい指導には、定評があり数々の資格をお持ちの先生は、どこへ行っても人気者です！
保有資格：健康運動指導士、日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ、日本ノルディックフィットネス協会アドバンスインストラクター、日本フィットネス協会ディレクター、日本ウォーキング協会主席指導員 他



健康歌声サロン

10月~12月の健康歌声サロンの会場はこちらです

10月10日(金) 田園調布親睦会館
10月21日(火) 田園調布親睦会館
11月14日(金) 田園調布親睦会館
11月18日(火) 田園調布親睦会館
12月12日(金) 田園調布親睦会館
12月16日(火) 田園調布親睦会館



お知らせ

- ・10月19日(日) 田園調布グリーンフェスタ
10:20~11:45 せせらぎ館第1多目的室にて「親子にここフィットネス」を行います。
ご参加お待ちしております。
- ・11月30日(日) 嶺町文化センターまつり
10:30~11:00キッズチアダンスの「GREENS」が参加します。応援よろしくお願いします！

羊毛フェルト講習会

10~12月の作品はこちらです

10月8日
かぼちゃの妖精



11月12日
かわいいコックさん



12月10日
2026年干支 馬のミニ額



新規プログラム

11月
スタート

GREEN
フィジカルアカデミー
LABO



「走る・跳ぶ・投げる」などの基本動作に「リズム・バランス・反応」などを組み合わせる「動きの基礎」を育てるスクールです。「動ける・考える・伸びる」お子様の持つ可能性をのびし脳と体を結ぶことで、未来の運動能力に繋がります。

- ①6歳~2年生：マット運動、スキップ、投げる、打つ、蹴る等基礎的な運動スキルを身につけます。
- ②3年生~6年生：基礎的な運動スキルの定着を目指し、更に応用的な身体の使い方を身につけます。

詳細は事務局までお問い合わせください。

一般社団法人

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

お問合せ

☎ 03-6715-6866



jimukyoku@den-green.com

プログラム一覧

プログラム名	日程	対象	活動場所	参加費	
フットボールアカデミー	ベーシック 月曜16:20	小学生	調布大塚小学校 体育館・校庭	1,650円/1回 シーズン一括払い	
	アドバンス 月曜17:30				
キッズチアダンス	木曜 16:30	小学生	調布大塚小学校体育館	1,650円/1回 シーズン一括払い	
DGバスケットボール	ジュニア 木曜19:00	小学3~6年生	田園調布中学校体育館	6,600円/月	
	ユース 1,2,4木曜20:05	小学4年~高校生		4,400円/月	
	FUN 第3木曜20:05	小学4年~成人		400円/高校生以下 500円/大人	600円/高校生以下 800円/大人
グラウンド・ゴルフ	火曜 10:00	成人	せせらぎ公園多目的広場	400円	700円
ポールウォーキング	第2・4月曜 10:00	成人	田園調布せせらぎ公園	800円/1回 (チケットあり)	1,000円
ビーチボール雪谷	金曜 19:00	中学生以上	雪谷小学校体育館	220円	330円
ビーチボール久原	水曜 19:00		久原小学校体育館		
卓球	第1・3月曜 19:00	小学生以上 ※小学生は保護者 同伴にかぎる	調布大塚小学校体育館	200円/中学生以下 300円/高校生以上	300円/中学生以下 500円/高校生以上
羊毛フェルト講習会	第2水曜 9:30	小学4年以上	調布大塚自治会館	1,320円+材料費	1,650円+材料費
健康歌声サロン	第2金曜 10:00	成人	田園調布親睦会館	1,100円	1,320円
	第3火曜 10:00		田園調布親睦会館又は 嶺町文化センター		

※プログラムの内容は変更になる場合もございます。

プログラムの詳細につきまして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は、子供からシニア層まで世代問わず誰でも気軽に集え、身近なスポーツや文化活動を通じて、仲間が広がる「コミュニティクラブ」です。

地域住民による、自由な活動を通じて、生きがいや健康づくりの場を、私たちと一緒に創りませんか。

ご興味のあるプログラムがございましたら、ご参加お待ちしております。

ボランティアスタッフ 募集中

プログラム運営のお手伝いをしてくださる方を募集しています。
ご興味のある方は、事務局までお問い合わせください。



DENGURI.JIMUKYOKU

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 ✉ jimukyoku@den-green.com
https://www.den-green.com

