

健康ステーション

健康ステーションとは・・・

普段は「フレイル予防活動」を行っている「田園調布元気シニアPJ」が、新たに老若男女問わず、どなたでも参加できる気軽なスポーツプログラムを通して、皆様の健康維持・促進、キックアップ作り、新しい交流の場をご提供する・・・それが「健康ステーション」です。

毎月第1・3金曜日午前中、田園調布せせらぎ館体育室において、月替わりプログラムを開催予定です。
皆様のご参加をお待ちしております。



シセイカルテ & ボッチャ体験

シセイカルテとは、姿勢の歪みをAIで簡単に可視化することで、ご自分の体の状態を客観的にチェックできます。

日時：6月6日・20日
10:00～11:30

申込開始
5月23日

場所：田園調布せせらぎ館体育室
定員：15名
参加費：500円
持ち物：室内履き

シセイカルテの待ち時間に
ボッチャで楽しく
体を動かしましょう



健康づくり体操

田園調布中央病院グループによる健康づくり体操です。生活の質を上げていきましょう！

日時：7月4日 (TMGFit指導)
18日 (中央病院リハビリ科スタッフ指導)
10:00～11:00

申込開始
6月13日

場所：田園調布せせらぎ館体育室
定員：30名
参加費：500円
持ち物：室内履き



※画像はイメージとなります

多世代ヨガ

お子様からシニアまで、どなたでもご参加いただけます。足腰にご不安のある方は、椅子を使ってもOK！

日時：8月1日・15日
10:00～11:00

申込開始
7月11日

場所：田園調布せせらぎ館体育室
対象：小学生以上
定員：20名
参加費：500円
持ち物：ヨガマット・裸足になれる恰好

(ヨガマットをお持ちでない方は貸出し用の
ヨガマットがあります)

【主催】田園調布 元気シニア・プロジェクト

田園調布地区民生委員児童委員協議会・田園調布地区シニアクラブ・(一社)田園調布グリーンコミュニティ
あおば薬局田園調布店・みよの台薬局田園調布店・(医)七仁会 田園調布中央病院・(株)シンコースポーツ
地域包括支援センター田園調布・大田区社会福祉協議会・田園調布特別出張所・調布地域福祉課

【協力】田園調布自治会連合会

お問合せ・お申込みはこちらまで

(一社)田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866

✉ jimukyoku@den-green.com

お申込みはこちら

シセイカルテ

健康づくり体操

多世代ヨガ

