



シニアステーション田園調布西 4 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		基本の折り紙★ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	新・エルダー体操 11:00~11:40
	館	NEWカムカム体操 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	マンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
		♪カラオケ 14:45~16:00			♪カラオケ 14:20~16:00	みんなで歌おう! 歌声広場 14:15~15:45★	
	7	8	9	10	11	12	13
1階					将棋 10:00~	ネイルサロン 13:00~	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	ポッチャ★ 11:00~12:00	脳トレ 11:00~11:40	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
	館	満英会話・SEEDS 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:00~15:30 (会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		Reading・Roots 14:15~15:15	ゲーム「カルム」 15:15~15:45				
	14	15	16	17	18	19	20
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		脳トレ 11:00~11:40	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	新・エルダー体操 11:00~11:40
	館	NEWカムカム体操 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	マンボとジルバ 13:00~14:00(有料)	みんなで歌おう! 歌声広場 13:30~15:00★	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
		♪カラオケ 14:45~16:00			♪カラオケ 14:20~16:00	ごぼう先生のストレッチ 15:15~15:30	
	21	22	23	24	25	26	27
1階			ぬり絵★ 13:30~15:00		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	満 メイクアップ★ セミナー 10:00~11:30
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	ポッチャ★ 11:00~12:00	脳トレ 11:00~11:40	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	バンド♪不協和音 14:00~16:00
	館	満英会話・SEEDS 13:00~14:00	みんなのシネマ★ 〈前編〉 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30 (会費)	満 フラダンス 13:00~15:30 (会費)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	
		Reading・Roots 14:15~15:15					
	28	29	30	<p>● でんにし通信 ●</p> <p>入館時におきましては、引き続き手指消毒・マスク着用へのご協力をお願いいたします。</p> <p>また、各自くつ袋をご用意ください。</p>		<p>● アクセス ●</p> <p>多摩川駅より 東急バス「玉11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前</p> 	
1階	休 休館日 昭和の日 	頭と体のストレッチ 10:00~10:40					
大広間		今日からできる肺炎予防 11:00~12:00★	みんなのシネマ★ 〈後編〉 13:30~15:45				

プログラムは予告なく変更になることがありますのでご了承下さい。

◆有料の講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆満のついた講座は満員のためキャンセル待ちです。