

シニアステーション田園調布 4月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
広間	9:30~11:30 シニア クラフト	9:30~10:10 椅子太極拳 10:45~11:45 健幸体操 (有料)	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:30~10:10 エルダー体操 10:30~11:10 椅子太極拳	9:30~10:10 椅子deヨガ 10:30~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:45 ゆっくりガッチリ(会費)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:00 ヴォイス&スマイル (有料)	13:15~14:15 ヨガサイズ (有料)	13:00~16:00 一般利用	
	15:00~15:40 椅子deヨガ	15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		15:00~16:00 風船バレー	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	和		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	8	9	10	11	12	13	14
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料)	9:30~10:10 椅子太極拳 10:45~11:45 健幸体操 (有料)	9:00~10:00 ヨーガ (会費) 10:15~11:45 シニア朗読 (有料)	9:50~10:30 体幹とバランス 10:45~11:45 姿勢改良 (有料)	9:15~10:15 気功太極拳(会費) 10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	9:15~10:15 養生太極拳(会費) 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~15:30 硯の会 (有料)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:30 虹 ホビー (有料)	13:15~14:15 ヨガサイズ (有料)	13:00~16:00 一般利用	
	15:00~15:40 椅子deヨガ		15:20~16:00 椅子deヨガ		15:00~16:00 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	和	リラックスヨガ 田園書道 10:00~ 13:00~					
	15	16	17	18	19	20	21
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料)	9:30~10:10 椅子太極拳 10:45~11:45 健幸体操 (有料)	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:30~10:10 エルダー体操 10:45~11:45 姿勢改良 (有料)	9:30~10:10 椅子deヨガ 10:30~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:45 ゆっくりガッチリ(会費)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:00 虹 サロン 抽選 (無料)	13:15~14:15 ヨガサイズ (有料)	バンド LIVE 14:00~15:00 ♪不協和音♪	
	15:00~15:40 椅子deヨガ	15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		15:00~16:00 カードゲーム		
	和	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	
	22	23	24	25	26	27	28
広間	9:30~11:30 田調 クラフト (6ヶ月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳 10:45~11:45 健幸体操 (有料)	9:00~10:00 ヨーガ (会費) 10:15~11:45 シニア朗読 (有料)	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:15~10:15 気功太極拳(会費) 10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	9:15~10:15 養生太極拳(会費) 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~15:30 硯の会 (有料)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:00 虹 トレ (有料)	13:15~14:15 ヨガサイズ (有料)	13:00~16:00 一般利用	
	15:00~15:40 椅子deヨガ		15:20~16:00 椅子deヨガ		15:00~16:00 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	和			田園ペン習字 10:00~		マッサージ	
	29	30	【一般利用(1階 和室等)のご案内】 囲碁、将棋、読書など 個人でもお仲間とでも、空室をご利用いただけます。職員にご確認ください。 【特別講座等 申込に関して】 これまでは、特別講座や、虹クラブ関連の申込に際して定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりましたが、今後は「抽選」と明記しているもの以外は申込をして頂いた時点で「参加確定」となります。「抽選」のみ結果を後日、ご連絡いたします。			シニアステーション 田園調布 の情報は、ホームページからご覧いただけます。 スマホにQRコードをかざし 詳細情報をご覧ください。	
広間	休館日 昭和の日 	9:30~10:10 椅子太極拳					
		10:45~11:45 健幸体操 (有料)					
和		14:00~15:30 俳句を楽しむ会					

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。

色枠は、空席があり 参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。