

シニアステーション田園調布西 4月の予定表

	月	火	水	木	金	土
1階		編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会(講師) 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30	
大広間	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★	体操! 10:00~11:00 ★	書道(会費) 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イートレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
	脳トレ・体操 11:00~11:30 ★	気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命(有料) 11:00~12:00 ★★	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★	
	カラオケタイム 14:00~16:30	輪投げ! 14:00~15:00	囲碁(会費) 13:00~17:00	リサの英会話 13:00~14:00		エルダー体操 13:00~13:30 ★
		カラオケタイム 15:00~16:30		スローエアロビック(有) 14:30~15:30 ★★		
1階		編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会 10:00~		貼り絵(多目的室) 13:00~15:00
大広間	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★	折り紙(多目的室) 10:00~12:00	初級・中級囲碁 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イートレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
	脳トレ・体操 11:00~11:30 ★	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★		体操・健康寿命(有料) 11:00~12:00 ★★	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★	
	英会話・SEEDS 13:00~14:00	気功 13:00~13:40 ★	囲碁(会費) 13:00~17:00	フラダンス(会費) 13:00~14:30	社交ダンス(会費) 13:30~15:30	エルダー体操 13:00~13:30 ★
	カラオケタイム 14:00~16:30	輪投げ! 14:00~15:00		カラオケタイム 13:30~16:30		
1階		編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会(講師) 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30	
大広間	椅子太極拳(出張) 10:00~10:40 ★	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★	書道(会費) 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	歩き方チェック& イートレ(有料) 10:00~11:30 ★★	歌声広場 10:30~11:30
	脳トレ・体操 11:00~11:30 ★	気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命(有料) 11:00~12:00 ★★		
	ポッチャ 13:00~15:30	輪投げ! 14:00~15:00	囲碁(会費) 13:00~17:00	リサの英会話 13:00~14:00	兼ジの シネマ・シアター 13:00~15:30	エルダー体操 13:00~13:30 ★
		カラオケタイム 15:00~16:30		スローエアロビック(有) 14:30~15:30 ★★		カラオケタイム 13:30~16:30
1階		編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30	貼り絵(多目的室) 13:00~15:00
大広間	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★	初級・中級囲碁 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イートレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
	脳トレ・体操 11:00~11:30 ★	気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命(有料) 11:00~12:00 ★★	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★	
	英会話・SEEDS 13:00~14:00	輪投げ! 14:00~15:00	囲碁(会費) 13:00~17:00	フラダンス(会費) 13:00~14:30	社交ダンス(会費) 13:30~15:30	エルダー体操 13:00~13:30 ★
	カラオケタイム 14:00~16:30	カラオケタイム 15:00~16:30		カラオケタイム 13:30~16:30		
1階		編み物(和室) 10:00~12:00		将棋の会 10:00~	マッサージ(和室) 予約制 9:20~15:30	貼り絵(多目的室) 13:00~15:00
大広間	体操・椅子太極拳 10:00~10:40 ★	毎週体操(申込制) 10:00~11:00 ★	初級・中級囲碁 10:00~12:00	体操・椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	体操・イートレ(有料) 10:00~11:00 ★★	歌声広場 10:30~11:30
	脳トレ・体操 11:00~11:30 ★	気功 13:00~13:40 ★		体操・健康寿命(有料) 11:00~12:00 ★★	体操・椅子空手 11:00~11:40 ★	
	英会話・SEEDS 13:00~14:00	輪投げ! 14:00~15:00	囲碁(会費) 13:00~17:00	フラダンス(会費) 13:00~14:30	社交ダンス(会費) 13:30~15:30	エルダー体操 13:00~13:30 ★
	カラオケタイム 14:00~16:30	カラオケタイム 15:00~16:30		カラオケタイム 13:30~16:30		

※4月28日(日)から5月6日(月)まで休館です。
 ※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。
 ※(有料)の講座は、300円頂きます。
 ※東京マルシェのプログラムは、椅子に座って映像を見ながらの体操です。
 ※ストレッチ・太極拳・空手等を行います。

※4月より開始時間が変更になる、プログラムがございます。
 時間をご確認の上、ご参加お願い致します。

ビリヤード(四ツ玉)は、
 月・土曜日(女性)
 水・金曜日(男性)
 10時にお越し下さい!
 優しく丁寧に教えます!

田園調布西の予定



卯月

体操講座の★マークは運動強度です ★軽度 ★★中度 ★★★強度