

シニアステーション田園調布西 1月 プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階						1	2
大広間	休館	<p>新年は1月4日(月)より開館いたします。</p> <p>プログラムの時間帯が変更になっていますのでご注意ください。</p> <p>～絵馬に御祈願を～ 2021年1月4日より</p> <p>皆さんも、歳の初めに「今、一番したいこと」を絵馬にしたためて、二階ホールの 絵馬掛けところに結んで御祈願しませんか!!</p>					
	3	4	5	6	7	8	9
1階					将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	貼り絵 13:30～15:30
大広間	休館	椅子太極拳★ 10:00～10:40	いきいきシニア体操 10:00～11:00★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45
	休館	椅子ストレッチ★ 11:15～12:00	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00
	休館	Let's 脳トレ 13:30～14:10	編み物 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30 (会費)	スローエアロビック 13:30～14:30★★ (有料)	おことの調べ ①14:00～14:30 ②15:00～15:30	NEW 百人一首 13:30～14:30
	休館	元気UP椅子体操 14:30～15:10★			フリータイム 15:00～16:30		体力測定 15:00～16:00
	10	11	12	13	14	15	16
1階		休館	折り紙 13:30～15:30		将棋(講師) 10:00～		
大広間	休館	いきいきシニア体操 10:00～11:00★	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45	
	休館	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00	
	休館	A写経 13:30～14:30	囲碁 13:00～16:30 (会費)	フラダンス(会費) 13:30～14:30	社交ダンス 13:30～15:30	ぬり絵 13:30～14:30	
	休館	B写経 14:45～15:45		ペーパーフラワー 15:00～16:30		フリータイム 14:30～16:30	
	17	18	19	20	21	22	23
1階					将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	貼り絵 13:30～15:30
大広間	休館	椅子太極拳★ 10:00～10:40 大川先生レッスン	いきいきシニア体操 10:00～11:00★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45
	休館	椅子ストレッチ★ 11:15～12:00	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00
	休館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	編み物 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30 (会費)	スローエアロビック 13:30～14:30★★ (有料)	お楽しみ企画 13:30～ 詳しくはポスターを ご覧ください	NEW 百人一首 13:30～14:30
	休館	元気UP椅子体操 14:30～15:10★			フリータイム 15:00～16:30		体力測定 15:00～16:00
	24	25	26	27	28	29	30
1階					将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30	
大広間	休館/31休館	椅子太極拳★ 10:00～10:40	いきいきシニア体操 10:00～11:00★	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ★ 10:00～10:40	関節しなやか体操★★ 10:00～11:00(有料)	エルダー体操★ 10:00～10:45
	休館/31休館	椅子ストレッチ★ 11:15～12:00	エルダー体操★ 11:30～12:15		健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	椅子空手★ 11:30～12:10	椅子太極拳★ 11:15～12:00
	休館/31休館	英会話・SEEDS 13:00～14:00	A写経 13:30～14:30	囲碁 13:00～16:30 (会費)	フラダンス(会費) 13:30～14:30	社交ダンス 13:30～15:30	ぬり絵 13:30～14:30
	休館/31休館	元気UP椅子体操 14:30～15:10★	B写経 14:45～15:45		ペーパーフラワー 15:00～16:30		フリータイム 14:30～16:30

※プログラムは予告なく変更になる場合がありますので、ご了承ください。

◎有料の講座は300円です。◎白色の講座は満員です。
体操講座の★マークは運動強度です。★軽度 ★★★中度 ★★★★★強度