



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	
1階	●アクセス● 多摩川駅より 東急バス「玉川 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前			将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間		休	体幹とバランス 10:00~10:40	脳トレ体操 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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
		館	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	椅子ヨガ 11:00~11:40	ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
			編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
				♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00		
	6	7	8	9	10	11	
1階					将棋 10:00~12:00	水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	刺し子 一目刺しふきん作り 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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	椅子空手 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	13	14	15	16	17	18	
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 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	脳トレ体操 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¥	フラワー★ アレンジメント 10:00~11:30
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	基本の折り紙★ 11:00~12:00	ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30★			♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00	
	20	21	22	23	24	25	
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 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	刺し子 一目刺しふきん作り 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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		ポッチャ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	椅子空手 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	27	28	29	30	●でんにし通信●		
1階					●でんにし通信●		
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	休館日 昭和の日 	脳トレ体操 10:00~10:40	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。 また、各自くつ袋をご用意く ださい。		
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40		椅子ヨガ 11:00~11:40			
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00		囲碁 13:00~16:30			
	Reading・Roots 14:15~15:30★						
						四つ玉 ビリヤード 月・木・土曜日 (女性) 水・金曜日 (男性) 午前:9時半~ 午後:13時~ 	

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。

◆¥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。