

シニアステーション田園調布西 10 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		●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	1	2	3	4	5
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館		体幹とバランスのトレーニング 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
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	モルック 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 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(初級) 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 14:15~16:00	♡ポーカー ♠ 14:10~15:30	
6	7	8	9	10	11	12	
1階					将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:30★	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 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)	脳トレ体操 11:00~11:40	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
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	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	ごぼう先生のストレッチ 15:10~15:25		はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
13	14	15	16	17	18	19	
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館日 スポーツの日		体幹とバランスのトレーニング 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
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	ポッチャ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	書いて愉しむ「源氏物語」★ 11:00~12:00
			編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	NEW 音読講座 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
					♪カラオケ 14:20~16:00	みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	
20	21	22	23	24	25	26	
1階					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	休館	椅子太極拳・ともや レッスン10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ピラティス 10:00~11:00(有料)	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)	脳トレ体操 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	満 防災井戸端会議 13:30~15:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
27	28	29	30	31	●でんにし通信●		
1階				将棋 10:00~12:00	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。		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40			満 スキンケアセミナー 9:30~11:00★
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40			椅子コグフィット 11:20~12:00
		満 英会話・SEEDS 13:00~14:00	紙バンドで花結びストラップ 13:30~15:00	囲碁 13:00~16:30			みんなのシネマ 13:30~15:30
	Reading・Roots 14:15~15:30						

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ください。

◆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。