

シニアステーション田園調布10月のプログラム

シニアステーション
田園調布 の情報は、
ホームページからも
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。



		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
		9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日	
		※10:15~11:15 健幸体操	※10:45~11:45 口コモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆつくりガッチリ		
		※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:30 虹 ヘルス (無料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
		15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		※15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ			
		7	8	9	10	11	12	13
広間	※	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス	※9:15~10:15 気功太極拳	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日
		13:00~14:00 嚙下体操	※10:15~11:15 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:45 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ	
		15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
和		田園書道 13:00~		15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
		14	15	16	17	18	19	20
広間	休館日		9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日
	スポーツの日		※10:15~11:15 健幸体操	※10:45~11:45 口コモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆつくりガッチリ	
			※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 サロン 抽選 (無料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
			15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		※15:00~16:00 リラックスヨガ	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		
		21	22	23	24	25	26	27
広間	※	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス	※9:15~10:15 気功太極拳	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日
		13:30~14:30 カムカム体操	※10:15~11:15 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:45 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ	
		15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 トレ (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
和		田園書道 13:00~		15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
		28	29	30	31	講座 参加申込に関して 特別講座や、虹クラブ関連の申込 は定員を設けて、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のみ結果を 後日、ご連絡いたします。		
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6か月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~11:30 シニアクラフト	10:00~10:40 体幹とバランス	11:00~11:40 脳トレ体操			
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	※10:15~11:15 健幸体操	14:00~14:50 悪質商法講座	13:30~15:30 モルックゲーム				
和		14:00~15:10 MY 講座	15:20~16:00 椅子deヨガ					

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります。ご理解下さい。※マークは色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。有料講座です