

シニアステーション田園調布西 11 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
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	●お願い● 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。			1 マッサージ★ 9:20～15:30	2
大広間	休館					関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 歩く力をきたえる会 13:00～14:00(有料) ♠◇ポーカー♥♣ 14:10～15:30	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 気功 11:00～11:40 ピンポン(シングルス) 13:30～15:30
1階	3	4	5	6	7	8	9
大広間	休館日				将棋 10:00～12:00		水彩を楽しむ会 13:30～15:30
大広間	休館		体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料) 編み物 13:30～15:30	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料) ♪カラオケ 14:15～16:00	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30(有料) ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 新・エルダー体操 11:00～11:40 バンド♪不協和音 14:00～16:00
1階	10	11	12	13	14	15	16
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 Reading・Roots 14:15～15:30	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00(有料) たのしいぬり絵 13:30～15:00(有料)	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40 囲碁 13:00～16:30	NEW 椅子空手 10:00～10:40 基本の折り紙★ 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05～15:05(有料)	マッサージ★ 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 口から始める健康講座 14:00～15:00	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 書いて楽しむ「源氏物語」 11:00～12:00★ ピンポン(シングルス) 13:30～15:30
1階	17	18	19	20	21	22	23
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう! 歌声広場 14:45～16:00	編み物 13:30～15:30 体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料) 注目! 運動と健康★セミナー 13:30～15:00	紙バンドで★ フローチ作り 10:00～11:30 囲碁 13:00～16:30	将棋 10:00～12:00 椅子コグフィット 10:00～10:40 ポッチャ 11:00～12:00 マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料) ♪カラオケ 14:15～16:00	マッサージ★ 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30(有料) ダンス☆ホール 14:40～15:30	休館日 ♥力労感謝の日
1階	24	25	26	27	28	29	30
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 Reading・Roots 14:15～15:30	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00(有料) おすすめ! 防災井戸端会議テーマ「防災アプリ」 13:30～15:00	椅子ピラティス 10:00～11:00(有料) 脳トレ体操 11:20～12:00 囲碁 13:00～16:30	将棋 10:00～12:00 NEW 椅子空手 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05～15:05(有料)	ダンスdeハッピー 10:00～11:00★ 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 音読講座 13:30～14:30(有料) みんなで歌おう! 歌声広場 14:45～16:00	水彩を楽しむ会 13:30～15:30 椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 気功 11:00～11:40 バンド♪不協和音 14:00～16:00

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。