

# シニアステーション田園調布 11月 のプログラム

## 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すが、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。

## 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。

スマホに二次元コード

をかざし詳細情報  
をご覧ください。



金	土	日
1	2	3
9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日
※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ	
※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
※15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
広間	<b>休館日</b>  <b>文化の日</b> <b>振替休日</b>	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	※9:15~10:15 気功太極拳	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日
		※10:30~11:30 健幸体操	※10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:30 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ	
		※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	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	
和		15:00~16:00 脳トレ (カード)	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♪	
	11	12	13	14	15	16	17
広間	※9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨーガ	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
	13:30~14:30 カムカム体操	※10:30~11:30 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ	
	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		※15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	18	19	20	21	22	23	24
広間	※9:30~11:30 筆の会	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	※9:15~10:15 気功太極拳	<b>休館日</b>  <b>勤労感謝の日</b>	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	※10:30~11:30 健幸体操	※10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:30 健幸体操 2		
	15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	※13:30~15:30 シニアクラフト (Xmasリース)	13:30~15:00 虹 ホビー (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ		
和	田園書道 13:00~	15:00~16:00 脳トレ (カード)	ラミーキューブ 9:30~11:30		14:45~15:45 カードゲーム		
	25	26	27	28	29	30	12/1
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	※9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~11:10 MY 講座	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	※10:30~11:30 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※13:15~14:15 コグニサイズ	11:00~11:40 椅子deヨガ	
		※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 トレ (有料)	14:45~15:45 カードゲーム	13:00~16:00 一般利用	
和			15:20~16:00 椅子deヨガ	田園ペン習字 9:45~11:45	スマホ相談会	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
						ラミーキューブ 13:30~15:30	

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