

シニアステーション田園調布西 12 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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・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	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
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	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)	♪歌声サロン♪ 13:30~15:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	♠◇ポーカ-♥♣ 14:10~15:30	
	8	9	10	11	12	13	14
1階					将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:30★	
大広間	休	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	紙バンドで お正月飾り作り①★ 10:00~12:00	椅子空手 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)		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
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	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
		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	
	15	16	17	18	19	20	21
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・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	紙バンドで お正月飾り作り②★ 10:00~11:30	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	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		ポツチャ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	書いて楽しむ「源氏物語」 11:00~12:00★
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	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)	音読講座 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 クリスマスコンサート 14:00~15:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	モルック 14:45~15:30	
	22	23	24	25	26	27	28
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・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	椅子ピラティス 10:00~11:00(有料)	椅子空手 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
	館	英会話・SEEDS 13:00~14:00	おすすめ! 防災井戸端会議 テーマ「防災アプリ」 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 14:40~15:10	
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「多摩川グラウンド前」下車すぐ前		●でんにし通信● 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します。 また、各自くつ袋をご用意ください。			よいお年をお迎えください 年末年始の休館日 12月29日(日)~1月3日(金)	

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。