

シニアステーション田園調布 12月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
	2	3	4	5	6	7	8	
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	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	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	♪ 10:45~11:45 姿勢改良	♪ 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ		
		13:30~14:30 カムカム体操	♪ 13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	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
		15:00~15:40 体幹とバランス	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	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ			
	9	10	11	12	13	14	15	
広間	10:30~11:40 MY講座	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	♪ 9:15~10:15 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	♪ 10:15~11:45 シニア朗読	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		
		13:30~14:30 カムカム体操	♪ 13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	13:30~15:00 虹 ホビー (有料)	♪ 13:15~14:15 コグニサイズ		13:00~16:00 一般利用
		15:00~15:40 出張レッスン		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♪
和			男の居場所 10:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30		
	16	17	18	19	20	21	22	
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	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	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	♪ 10:45~11:45 姿勢改良	♪ 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ		
		13:30~14:30 カムカム体操	♪ 13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	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
		15:00~15:40 体幹とバランス	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	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ			
	23	24	25	26	27	28	29	
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6ヶ月コース)	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	♪ 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	♪ 10:15~11:45 シニア朗読	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		
		14:00~15:30 俳句を楽しむ会	♪ 13:30~15:30 硯の会	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
				15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム		14:00~15:30 ♪カラオケ♪
和			田園ペン習字 9:45~ 男の居場所 10:30~		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
	30	31	講座 参加申込に関して			シニアステーション		
広間	年末休館 		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。			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。		
								
和								

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