

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 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	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	
		✳️13:30~14:45 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	
		15:00~16:00 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 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 出張レッスン	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
		✳️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	
		✳️13:30~15:30 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	
			15:20~16:00 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 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	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	
		✳️13:30~14:45 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	
		15:00~16:00 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) 14:00~15:30 俳句を楽しむ会	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
		✳️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	
		✳️13:30~15:30 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 ご了解下さい。✳️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