

シニアステーション田園調布西 5 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階				1	2	3	4	
大広間	休館	<p>●でんにし通信●</p> <p>区の方針により、自主グループのプログラムは当館プログラムへ順次移行していきます。 参加希望の方はお気軽にお問い合わせください!</p>			将棋 10:00~12:00	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	
				満 書道の会 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40 体幹とバランスのトレーニング 11:00~11:40			
	5	6	7	8	9	10	11	
1階								
大広間	休館	休館日 振替休日	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	ポッチャ★ 11:00~12:00	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	
			編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	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)	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	
	12	13	14	15	16	17	18	
1階								
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 書道の会 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	マッサージ★ 9:20~15:30	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	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	気功 11:00~11:40	
		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	注! 「自宅で出来る 食事と栄養の工夫」 13:30~15:00	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)	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30	♪カラオケ 15:15~16:15			みんなで歌おう! 歌声広場 14:15~15:45		
	19	20	21	22	23	24	25	
1階								
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	椅子ピラティス 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30	
		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 11:20~12:00	ポッチャ★ 11:00~12:00	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	
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	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	
		♪カラオケ 14:45~16:00			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	社交ダンス 13:30~15:30 (会費)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	26	27	28	29	30	31		
1階								
大広間	休館		ぬり絵 13:30~15:00		将棋 10:00~12:00		●アクセス● 多摩川駅より 東急バス「玉11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前	
		椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	ピンポン★ (シングルス) 10:00~12:00	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)		
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)		NEW 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		
		英会話・SEEDS 13:00~14:00	佐保田ヨーガ 13:30~15:00 (有料)	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	みんなで歌おう! 歌声広場 13:30~15:00		
Reading・Roots 14:15~15:30	♪カラオケ 14:20~16:00	ごぼう先生のストレッチ 15:15~15:30						

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下さい。

◆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。