

シニアステーション田園調布 5月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
広間	特別講座 等 申込に関して これまでは、特別講座や、虹クラブ関連の申込に際して定員を設けて、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以外は申込をして頂いた時点で「参加確定」となります。「抽選」のみ結果を後日、ご連絡いたします。		9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操			休館日
和		13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子ヨガ	14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (有料)	ラミーキューブ 9:30~11:30			
	6	7	8	9	10	11	12
広間	振替休日 	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
和		10:45~11:45 健幸体操	10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	10:30~11:45 ゆつくりガッチリ	
和		13:30~14:45 ゆつくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ(カード)	13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子ヨガ	14:00~15:00 虹サロン 落語	13:15~14:15 ヨガサイズ 15:00~16:00 カードゲーム	13:00~15:30 ♪一般利用♪ 16:00~ 二丁目自治会	
	13	14	15	16	17	18	19
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
和	10:45~11:45 健幸体操	10:45~11:45 健幸体操	13:30~15:00 Lets' Sing	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	
和	13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	13:30~15:30 硯の会	15:20~16:00 椅子ヨガ	14:00~15:00 虹サロン オカリナ	13:15~14:15 ヨガサイズ 15:00~16:00 カードゲーム	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	20	21	22	23	24	25	26
広間	9:30~11:30 筆の会	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
和	10:45~11:45 健幸体操	10:45~11:45 健幸体操	10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	10:45~11:45 ロコモン体操	
和	13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	13:30~14:45 ゆつくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ(カード)	13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子ヨガ	14:00~15:00 虹トレ (有料)	13:15~14:15 ヨガサイズ 15:00~16:00 カードゲーム	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	27	28	29	30	31	★ マークは 有料講座です。 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	
広間	9:30~11:30 田調クラフト	9:30~10:10 椅子太極拳	10:45~11:45 ロコモン体操	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操		
和	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	10:45~11:45 健幸体操	13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子ヨガ	11:00~11:40 脳トレ体操	10:45~11:45 姿勢改良	13:15~14:15 ヨガサイズ 15:00~16:00 カードゲーム	

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。

印は、空席があり参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。

