

# シニアステーション田園調布西 7 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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	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	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)		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	新・エルダー体操 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)	クラリネット演奏会 13:30~14:15★
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:20~16:00	熱中症のはなし & YouTubeで落語 14:15~15:30★	
	7	8	9	10	11	12	13
1階					将棋 10:00~12:00		満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	椅子太極拳・ともや レッスン10:00~10:40★	頭と体のストレッチ 10:00~10:40	刺し子★ ふきん作り① 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	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	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	
	14	15	16	17	18	19	20
1階		休館日 			将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休		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	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
			ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00(有料)		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		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)	刺し子★ ふきん作り② 13:30~15:30	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30
		♪カラオケ 14:20~16:00					
	21	22	23	24	25	26	27
1階			ぬり絵 13:30~15:00		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休	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	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	ポッチャ 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	ご参加ください★ 防災井戸端会議 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)	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	
	28	29	30	31	 涼み処 クールスポット ~10月15日 暑い日の熱中症予防にご利用ください。 		 ●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「多摩川グランド前」下車すぐ前 
大広間	休	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	椅子ヨガ 10:00~10:40			
		椅子ヨガ 11:00~11:40	空手ストレッチ 11:00~11:40	脳トレ体操 11:00~11:40			
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30			
みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00		♪カラオケ 15:15~16:15					

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。