

シニアステーション田園調布 7月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
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	
		※ 10:45~11:45 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 ヴォイス& スマイル (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		14:45~15:45 カードゲーム		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			
	8	9	10	11	12	13	14	
広間	9:30~11:30 シニアクラフト (6月の続き)	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	
		※ 10:45~11:45 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	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	14:00~16:00 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 体幹とバランス		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	リラックスヨガ 10:00~					ラミーキューブ 13:30~15:30		
	15	16	17	18	19	20	21	
広間		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	
		※ 10:45~11:45 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 虹サロン (無料)	※ 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		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ			
	22	23	24	25	26	27	28	
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	
		※ 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	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	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		15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム		14:00~15:30 ♪カラオケ♪
和	田園書道 13:00			スマホ相談会 9:30~16:00	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
	29	30	31	特別講座 申込に関して 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しま 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。			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。 スマホにQRコード をかざし詳細情報を ご覧ください。 	
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6か月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~11:30 モルック ゲーム					
	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					
和		14:00~15:10 MY 講座	15:20~16:00 椅子deヨガ					

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