

# シニアステーション田園調布西 8月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階					1	2	3	
大広間	休館	●でんにし通信● 入館時におきましては、引き続き手指消毒・マスク着用へのご協力をお願いいたします。また、各自くつ袋をご用意ください。 		●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 		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
		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)	脳トレ体操 11:00~11:40	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	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00 Reading・Roots 14:15~15:30	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)	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	
	4	5	6	7	8	9	10	
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	椅子ヨガ 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:30★	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 11:00~11:40	★喉を鍛える音読講座 10:00~11:30	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	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00 Reading・Roots 14:15~15:30	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	気功 11:00~11:40	
					はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00	
	11	12	13	14	15	16	17	
1階								
大広間	休館日	休館日 		頭と体のストレッチ 10:00~10:40	満 刺し子 ふきん作り③ 10:00~12:00	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
		カキラ 11:00~12:00(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	
		たのしいぬり絵 13:30~15:00(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	
		♪カラオケ 15:15~16:15			マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	★でんにし夏祭り 13:30~15:30	ピンポン★ (シングルス) 13:30~15:30	
	18	19	20	21	22	23	24	
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	椅子ヨガ 10:00~10:40	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	
		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 11:00~11:40	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	
		★東京管弦楽倶楽部 13:30~15:00	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	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	気功 11:00~11:40	
					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	
	25	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			
		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	空手ストレッチ 10:00~10:40	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	モルック 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:00~11:40	新・エルダー体操 11:00~11:40	
		英会話・SEEDS 13:00~14:00 Reading・Roots 14:15~15:30	★防災井戸端会議 13:30~15:00	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ(初級) 13:00~14:00(有料)	★みんなのシネマ 13:30~15:30	みんなで歌おう！ 歌声広場 13:30~15:30	

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。