シニアステーション田園調布 8月 のプログラム

講座 参加申込に関して

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りましたが、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。

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
広間				10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操 14:00～15:00 （特別講座） 虹 ヨガ （有料）	9:30～10:10 エルダー体操 ¥10:45～11:45 姿勢改良 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:45～15:45 カードゲーム	9:30～10:10 脳トレ体操 ¥10:30～11:45 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和					マッサージ		
	5	6	7	8	9	10	11
広間	¥ 9:30～11:30 筆の会 13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 体幹とバランス	9:30～10:10 椅子太極拳 ¥10:45～11:45 健幸体操 ¥13:30～14:45 ゆっくりガッチリ 15:00～16:00 脳トレ（カード）	9:30～10:30 男の居場所 ¥10:45～11:45 ロコモン体操 13:30～15:00 Lets'Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操 14:00～16:00 虹ヘルス （有料）	¥9:15～10:15 気功太極拳 10:30～11:45 でんえん朗読 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:45～15:45 カードゲーム	¥9:15～10:15 養生太極拳 11:00～11:40 椅子deヨガ 13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和	田園書道 13:00～		ラミーキューブ 9:30～11:30			ラミーキューブ 13:30～15:30	
	12	13	14	15	16	17	18
広間		9:30～10:10 椅子太極拳 ¥10:45～11:45 健幸体操 ¥13:30～15:30 硯の会	¥9:00～10:00 ヨーガ ¥10:15～11:45 シニア朗読 13:30～15:00 Lets'Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操 14:00～16:00 （特別講座） クラフト	9:30～10:10 エルダー体操 ¥10:45～11:45 姿勢改良 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:45～15:45 カードゲーム	9:30～10:10 脳トレ体操 ¥10:30～11:45 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和					マッサージ		
	19	20	21	22	23	24	25
広間	¥ 9:30～11:30 筆の会 13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 体幹とバランス	9:30～10:10 椅子太極拳 ¥10:45～11:45 健幸体操 ¥13:30～14:45 ゆっくりガッチリ 15:00～16:00 脳トレ（カード）	9:30～10:30 男の居場所 ¥10:45～11:45 ロコモン体操 13:30～15:00 Lets'Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操 14:00～15:00 虹 トレ （有料）	¥9:15～10:15 気功太極拳 10:30～11:45 でんえん朗読 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:45～15:45 カードゲーム	¥9:15～10:15 養生太極拳 11:00～11:40 椅子deヨガ 13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和	ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 10:00 田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30～11:30	シニア勉強会 16:00	マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	26	27	28	29	30	31	9/1
広間	9:30～11:30 田調クラフト （6ヵ月コース） 14:00～15:30 俳句を楽しむ会	9:30～10:10 椅子太極拳 ¥10:45～11:45 健幸体操 ¥13:30～15:30 硯の会	¥9:00～10:00 ヨーガ ¥10:15～11:45 シニア朗読 13:30～15:00 Lets'Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操 14:00～15:10 ＭＹ講座	9:30～11:30 モルック ゲーム 13:30～15:30 シニアクラフト （折り紙リース）	《午後の準備を行います》 13:30～15:00 幸せおすそ分け （ﾌｰﾄﾞﾊﾟﾝﾄﾘｰ）	休館日
和							

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。

□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。

¥ マークは有料講座です