シニアステーション田園調布 8 📙 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、 で連絡いたします

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。 回済機画

シニアステーション

	五	工	
1	2	3	4
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	
11:00〜11:40 脳トレ体操	羊 10:45∼11:45 姿勢改良	祥 10∶30~11∶45 ゆっくりガッチリ	休
14:00〜15:00 (特別講座) 虹ョガ (有料)	羊 13:15∼14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	館日
	14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	П

	「絡いたします。		0	虹 ヨガ (有料)	14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	П
	A	火	水		マッサージ		
	5	6	7	8	9	10	11
	¥ 9:30∼11:30	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	辛 9:15~10:15 気功太極拳	羊 9:15∼10:15 養生太極拳	
広	筆の会	羊 10:45∼11:45 健幸体操	羊 10:45∼11:45 ロコモン体操	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	休
間	13:30~14:30 カムカム体操	羊 13:30∼14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets'Sing	14:00~16:00 虹ヘルス	羊 13:15∼14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	館日
	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	(有料)	14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	ı
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	<i>18</i>
		9:30~10:10 椅子太極拳	羊 9:00~10:00 ヨーガ	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	
広		羊 10:45∼11:45 健幸体操	羊 10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	羊 10:45∼11:45 姿勢改良	추 10:30∼11:45 ゆっくりガッチリ	休
間	Alban .	13: <u>30</u> ~15:30	13:30~15:00 Lets'Sing	14:00~16:00 (特別講座)	キ 13:15∼14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	館日
	山の日	硯の会	15:20~16:00 椅子deヨガ	クラフト	14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	I
和					マッサージ		
	19	20	21	22	23	24	<i>25</i>
	*	9:30~10:10	9:30~10:30	10:00~10:40	4 9:15~10:15	* 9:15~10:15	
	9:30~11:30	椅子太極拳	男の居場所	体幹とバランス	気功太極拳	養生太極拳	
広	9:30~11:30 筆の会						休
広間		椅子太極拳 ★ 10:45∼11:45	男の居場所 羊 10:45~11:45	体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 14:00~15:00	気功太極拳 10:30~11:45	養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ 13:00~16:00 一般利用	休館口
	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	椅子太極拳 10:45~11:45 健幸体操 13:30~14:45	男の居場所 羊 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	体幹とバランス 11:00〜11:40 脳トレ体操	気功太極拳10:30~11:45 でんえん朗読★13:15~14:15	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♪	
	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス リラックスヨか 10:00 田園書道 13:00	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)	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	体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 14:00~15:00 虹 トレ	 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 	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	館
間	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス リラックスヨカ 10:00	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	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 ラミーキューブ	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)	 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 	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 トカラオケト	館
間	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス リテックスヨが 10:00 田園書道 13:00 26 9:30~11:30	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) 27 9:30~10:10 椅子太極拳	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 ラミーキューブ 9:30~11:30 28 **9:00~10:00 ヨーガ	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) シニア勉強会 16:00 29 10:00~10:40 体幹とバランス	気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム マッサージ 30 9:30~11:30	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♪ ラミーキューブ 13:30~15:30 31 《午後の準備	館日
間 和 広	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス リラックスヨが 10:00 田園書道 13:00	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) 27 9:30~10:10	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 ラミーキューブ 9:30~11:30 28 ** 9:00~10:00 ヨーガ **10:15~11:45 シニア朗読	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) シニア勉強会 16:00 29 10:00~10:40	気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム マッサージ 30	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♪ ラミーキューブ 13:30~15:30 31	館日 9/1
和	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス リテックスヨが 10:00 田園書道 13:00 26 9:30~11:30 田調クラフト (6ヵ月コース) 14:00~15:30	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) 27 9:30~10:10 椅子太極拳 * 10:45~11:45 健幸体操 * 13:30~15:30	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 ラミーキューブ 9:30~11:30 28 * 9:00~10:00 ヨーガ *10:15~11:45	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) シニア勉強会 16:00 29 10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	* 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 マッサージ 30 モルック ゲーム 13:30~15:30	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♪ ラミーキューブ 13:30~15:30 31 《午後の準備 を行います》	館日 9/1
間 和 広	筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス リラックスヨが 10:00 田園書道 13:00 26 9:30~11:30 田調クラフト (6ヵ月コース)	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) 27 9:30~10:10 椅子太極拳 * 10:45~11:45 健幸体操	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 ラミーキューブ 9:30~11:30 28 * 9:00~10:00 ヨーガ *10:15~11:45 シニア朗読 13:30~15:00	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) シニア勉強会 16:00 29 10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	* 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 マッサージ 30 *** 9:30~11:30 モルック ゲーム	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♪ ラミーキューブ 13:30~15:30 31 《午後の準備 を行います》	館日

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。 峷 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**