

シニアステーション田園調布西 11月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階		四つ玉 ビィヤード	● 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 	● 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。			1 椅子ヨガ 10:00~10:40 脳トレ体操 11:00~11:40 ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
大広間	休	月・木・土(女性) 水・金(男性) 9時半~12時半 13時~16時 					
館							
	2	3	4	5	6	7	8
1階		休館日 			将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休		体幹とバランス 10:00~10:40	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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
館	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥		体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40	
	編み物 13:30~15:30		囲 碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~16:00	バラのフラワーbox★ 作り①(有料) 13:30~15:00	バンド♪不協和音 13:30~16:00	
	9	10	11	12	13	14	15
1階					将 棋 10:00~12:00		
大広間	休	出張レッスン・椅子空手 10:00~10:40	椅子太極拳 10:00~10:40	ポールdeウォーク★ 体験会 10:00~11:30	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥		体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40	
	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲 碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バラのフラワーbox 作り② 13:30~15:00	
	English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	16	17	18	19	20	21	22
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 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
館	椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥		体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40	
	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 13:00~14:00¥	口から始める健康講座 14:00~15:00★	バンド♪不協和音 13:30~16:00	
	みんなで歌おう！歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	モルック 15:10~16:10		
	23/ 30	24	25	26	27	28	29
1階		休館日 			将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休		椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 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¥	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00~11:30
館	カキラ 11:00~12:00¥		ポッチャ 11:00~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00		
	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥		囲 碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
	みんなで歌おう！歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30			

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。

◆¥のついた有料講座(300円)と★印の講座は予約制です ◆色の講座は映像です(無料・予約不要)
◆予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をお願いいたします