## シニアステーション田園調布西 11 月のプログラム

	日	月	ılı	水	木	金		
			火		<u></u>	312	<u> </u>	
1階		四つ五 ビリヤード 多摩川駅より					体フコギ	
	休	月・木・土(女性)	東急バス「玉11 二子玉川駅行」	入館時にあ	Rきましては、 引	き続き <u>手指</u>	椅子ヨガ 10:00~10:40	
大 大		水・金(男性) 9時半~12時半	3つ目「多摩川		<u>7善用</u> へのご協	めったお願い 🧪	脳トレ体操 11:00~11:40	
広間	館	13時~16時	グランド前」 下車すぐ前 高	いたします。			ピンポン	
ΙĦJ	O.E.		下単すぐ前 (画)	また、各目	きた、各自 <u>くつ袋</u> をご用意ください。			
							13:30~15:30	
	2	3	4	5	6	7	8	
1階		/Leb=			将 棋   10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
	休	休館日	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	椅子ヨガ	
_	-		ゆるゆるストレッチ	書道の会 10:00~12:00¥	グンスdeハッピー	10:00~11:00¥ 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	
大広		0.0	11:00~12:00¥		11:00~12:00¥	11:20~12:00	11:00~11:40	
間	館		編み物	囲碁	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	バラのフラワーbox	バンド♪不協和音	
		4. 4	13:30~15:30	13:00~16:30	♪カラオケ	作り① <del>(有料)</del> 13:30~15:00	13:30~16:00	
	9	10	11	12	14:15~16:00	14	15	
1階					将 棋 10:00~12:00			
	休	出張レッスン・椅子空手	椅子太極拳	★ ポールdeウォーク	椅子コグフィット	関節しなやか体操	椅子ヨガ	
$ $ $_{\perp} $	•	<mark>10:00~10:40</mark> 椅子ヨガ	10:00~10:40	体験会 10:00~11:30	10:00~10:40 飲み込みをよくするボイトレ	10:00~11:00¥ 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	
大広		11:00~11:40	11:00~12:00¥	10:00 - 11:30	11:00~12:00¥	11:20~12:00	11:00~11:40	
間	館	●英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲碁	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	
		English∙Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう!歌声広場 15:10~16:30	13:00~16:30	はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	作り② 13:30~15:00	
	16		18	19	20	21	22	
1階					将 棋	マッサージ★		
	44	 椅子太極拳	体幹とバランス		10:00~12:00 椅子コグフィット	9:20~15:30 関節しなやか体操	 椅子ヨガ	
	休	10:00~10:40	10:00~10:40	書道の会	10:00~10:40	10:00~11:00¥	10:00~10:40	
大広		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	10:00~12:00¥	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	
間	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物	囲 碁	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	ロから始める健康講座 14:00~15:00★	バンド♪不協和音	
		みんなで歌おう!歌声広場	13:30~15:30	13:00~16:30	♪カラオケ	モルック	13:30~16:00	
		14:45~16:00 <b>24</b>	25	26	14:15~16:00 27	15:10~16:10 <b>28</b>	29	
1階	23/ 30	67	<i>23</i>	20	将 棋	マッサージ★	47	
' PE		休館日	<b>歩</b> フウチ	体砕とバニンフ	10:00~12:00	9:20~15:30 関節しなやか体操		
	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	   10:00~11:00¥	ハナ♡ウタ講座 <b>*</b> フラワーアレンジ	
大広		da s	カキラ 11:00~12:00¥	ボッチャ 11:00~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	(有料) 10:00~11:30	
間	館		たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	ш <del>II</del>	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	ピンポン	
			みんなで歌おう!歌声広場	囲 碁 13:00~16:30	はじめてのフラダンス	ダンス☆ホール	(シングルス) 13:30~15:30	
			15:10~16:30	*本面におきつい	14:15~15:15¥	14:40~15:30	.0.00 .0.00	
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