


シニアステーション田園調布西 12月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土	
1階		1	2	3	4	5	6	
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¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子ヨガ 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¥		椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子太極拳 11:00~11:40	
	館	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¥	♪歌声サロン♪ 13:30~15:00	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00			
1階	7	8	9	10	11	12	13	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:00★	椅子ヨガ 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	基本の折り紙★ 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	
	館	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¥	バンド♪不協和音 13:30~16:00	
		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		
1階	14	15	16	17	18	19	20	
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¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子ヨガ 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¥		椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子太極拳 11:00~11:40	
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 12:30~13:30¥	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	バンド♪不協和音 クリスマス コンサート★ 14:00~15:00	
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			ダンス☆フェス 13:30~15:00★			
1階	21	22	23	24	25	26	27	
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	椅子ヨガ 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 11:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	ハナ♥ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00~11:30	
	館	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	トリオの 楽しい コンサート★ 14:00~15:00	カードゲーム 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう! 歌声広場 15:10~16:30		♪カラオケ 14:30~16:00			
1階	● アクセス							
大広間	多摩川駅より 東急バス「玉川 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。		月・木・土(女性) 水・金(男性) 9時半~12時半 13時~16時		よいお年を お迎えください	
							年末年始の休館日 12月28日(日)~1月4日(日)	

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