
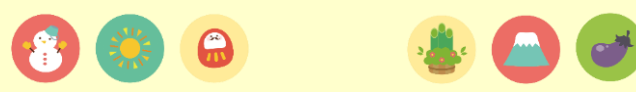



# シニアステーション田園調布西 1 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<b>年末年始の休館日</b> <b>12月29日(日)～1月3日(金)</b>  本年もよろしくお願ひいたします			<b>● でんにし通信 ●</b> <b>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。</b> <b>また、各自くつ袋をご用意ください。</b> 			4
大広間							椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 気功 11:00～11:40 お筆の調べ★ 13:30～14:10 ♪カラオケ 14:15～16:00
1階	5	6	7	8	9	10	11
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう! 歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05～15:05(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30(有料) ダンス☆ホール 14:40～15:30	水彩を楽しむ会 13:30～15:30 獅子舞い★ &マジックショー 10:30～12:00 バンド♪不協和音 14:00～16:00
1階	12	13	14	15	16	17	18
大広間	休	休館日  成人の日	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00(有料) たのしいぬり絵 13:30～15:00(有料)	椅子ヨガ 10:00～10:40 音読講座 11:00～12:00(有料) 囲碁 13:00～16:30	椅子空手 10:00～10:40 基本の折り紙★ 11:00～12:00 マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料) ♪カラオケ 14:15～16:00	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 歩く力をきたえる会 13:00～14:00(有料) ◇ポーカー♣ 14:10～15:30	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 書いて楽しむ「源氏物語」 11:00～12:00★ ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
1階	19	20	21	22	23	24	25
大広間	休	椅子太極拳・ともや レッスン10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 Reading・Roots 14:15～15:30	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料) 編み物 13:30～15:30	紙バンドで★ ミニかご作り① 10:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 ポッチャ 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00(有料) はじめてのフラダンス 14:05～15:05(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30(有料) ダンス☆ホール 14:40～15:30	水彩を楽しむ会 13:30～15:30 椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 気功 11:00～11:40 バンド♪不協和音 14:00～16:00
1階	26	27	28	29	30	31	●アクセス●
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 Reading・Roots 14:15～15:30	体幹とバランスのトレーニング 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00(有料) 防災井戸端会議 テーマ「家具の固定」 13:30～15:00★	椅子ピラティス 10:00～11:00(有料) 脳トレ体操 11:20～12:00 囲碁 13:00～16:30	椅子コグフィット 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料)	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料) 体幹とバランスのトレーニング 11:20～12:00 みんなのシネマ★ 13:30～15:30	多摩川駅より東急バス「玉川11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川グランド前」 下車すぐ前 

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ください。

◆有料の講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆満のついた講座は満員のためキャンセル待ちです。