

シニアステーション田園調布 1月 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すが、今後「抽選」と明記しているもののみ結果を後日、ご連絡いたします

		水 1	木 2	金 3	土 4	日 5		
		 <p><b>年始 休館</b> <b>HAPPY NEW YEAR</b> 今年もよろしくお願ひします</p>				9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆつくりガッチリ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	休館日	
		6	7	8	9	10	11	12
広間	※	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:30~11:30 健幸体操	※9:00~10:00 ヨーガ ※10:15~11:45 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	※9:15~10:15 気功太極拳 ※10:30~11:30 健幸体操 2	※9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
		13:30~14:30 カムカム体操	※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
		15:00~15:40 体幹とバランス	15:00~16:00 シニアクラフト	15:20~16:00 椅子deヨガ				
	和	田園書道 13:00~				マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
		13	14	15	16	17	18	19
広間	<b>祝日</b> 成人おめでとー		9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:30~11:30 健幸体操	9:30~10:30 男の居場所 ※10:45~11:45 ロコモ体操	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:30~10:10 エルダー体操 ※10:45~11:45 姿勢改良	9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆつくりガッチリ	休館日
		13:30~15:30 硯の会	14:00~15:10 MY講座	14:00~15:00 虹 カル チャー	※13:15~14:15 コグニサイズ ※15:00~16:00 リラックスヨガ	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
	和		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ			
			20	21	22	23	24	
広間	※	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:30~11:30 健幸体操	※9:00~10:00 ヨーガ ※10:15~11:45 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	※9:15~10:15 気功太極拳 ※10:30~11:30 健幸体操 2	※9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
		13:30~14:30 カムカム体操	※13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 サロン 抽選 (無料)	※13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
		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				
	和	田園書道 13:00~		田園ペン習字 9:45~	スマホ相談会	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
		27	28	29	30	31	シニア ステーション 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。 	
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6ヶ月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:30~11:30 健幸体操	9:30~10:30 男の居場所 ※10:45~11:45 ロコモ体操	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:30~10:10 エルダー体操 ※10:45~11:45 姿勢改良	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 英語で脳トレ	14:00~15:00 虹 トレ (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ ※15:00~16:00 リラックスヨガ			
	和		ラミーキューブ 9:30~11:30					

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。

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。

※マークは  
有料講座です