

シニアステーション田園調布 2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

お履物をエコバッグに入れていただく理由

講座を受講中に 災害発生!!

そんな時、安全に避難していただけるよう

非常口・通用口へ分散して避難していただきます

その時混雑や、ガレキで怪我等とされないよう

その場でご自分の履物を付けて...

ご自分の身はご自分が守る!

		月	火	水	木	金	土	日	
		3	4	5	6	7	1	2	
広間	*	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	*	休館日	
		13:30~14:30 カムカム体操	*10:30~11:30 健幸体操	*10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	*10:45~11:45 姿勢改良			9:30~10:10 脳トレ体操
		15:00~15:40 体幹とバランス	*13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	*13:15~14:15 コグニサイズ			*10:30~11:45 ゆっくりガッチリ
			15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		*15:00~16:00 リラックスヨガ			11:00~11:40 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		
		10	11	12	13	14	15	16	
広間	*	9:30~11:30 硯の会	祝日 建国記念の日 	9:00~10:00 ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス	9:15~10:15 気功太極拳	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日	
		13:30~14:30 カムカム体操		*10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	*10:30~11:30 健幸体操 2	*10:30~11:45 ゆっくりガッチリ		
		15:00~15:40 体幹とバランス		13:30~15:30 田調クラフト	14:00~15:00 虹 サロン 抽選(無料)	*13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
				ラミーキューブ 9:30~11:30		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 カラオケ♪		
和									
		17	18	19	20	21	22	23	
広間	*	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:15~10:15 養生太極拳	休館日	
		14:00~15:30 俳句を楽しむ会	*10:30~11:30 健幸体操	*10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	*10:45~11:45 姿勢改良	11:00~11:40 椅子deヨガ		
			*13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 カルチャー (有料)	*13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
			15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		14:30~15:30 口から始まる健康	14:00~15:30 カラオケ♪		
和		田園書道 13:00~				マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
		24	25	26	27	28	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	振替休日 	9:30~10:10 椅子太極拳	*9:00~10:00 ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス	9:15~10:15 気功太極拳	9:30~10:10 脳トレ体操			
		*10:30~11:30 健幸体操	*10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	*10:30~11:30 健幸体操 2	*13:15~14:15 コグニサイズ			
		*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)	*15:00~16:00 リラックスヨガ				
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ				

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります。ご理解下さい。* マークは色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。 **有料講座**です