


# シニアステーション田園調布西 3 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	<p style="text-align: center;">● でんにし通信 ●</p> <p>入館時におきましては、引き続き<b>手指消毒・マスク着用</b>へのご協力をお願いいたします。 また、各自<b>くつ袋</b>をご用意ください。 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。</p>					<p style="text-align: center;">● アクセス ●</p> <p>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<b>すぐ前</b></p> 	1
大広間							
	2	3	4	5	6	7	8
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ヨガ 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	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(有料)	脳トレ体操 11:00~11:40	ポッチャ 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00
		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(初級) 13:00~14:00(有料)	歩く力をきたえる会 13:00~14:00(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカーク 14:10~15:30	
	9	10	11	12	13	14	15
1階					将棋 10:00~12:00		
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	刺し子★ 一目刺しふきん作り 10:00~12:00	春のスキンケア★ セミナー 10:00~11:30	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子ヨガ 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)			体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	書いて楽しむ「源氏物語」 11:00~12:00★
		英会話・SEEDS 13:00~14:00★	たのしいぬり絵 13:30~15:00(有料)	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	マジック☆ショー 13:30~14:00★
		Reading・Roots 14:15~15:30★			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30	ピンポン(シングルス) 14:20~16:00
	16	17	18	19	20	21	22
1階				注目! 「見守りキーホルダー」 登録更新会10:30~11:30	休館日 春分の日	マッサージ★ 9:20~15:30	満 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	かおり所長の椅子ヨガ 10:00~10:40★		関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	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(有料)	基本の折り紙★ 11:00~12:00		体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30		音読講座 13:30~14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00~16:00
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			◇ポーカーク 14:40~16:00		
	23	24	25	26	27	28	29
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳・ともや 10:00~10:40	体幹とバランスのトレーニング 10:00~10:40	椅子ピラティス 10:00~11:00(有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00(有料)	椅子ヨガ 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00(有料)	脳トレ体操 11:20~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランスのトレーニング 11:20~12:00	気功 11:00~11:40
		英会話・SEEDS 13:00~14:00★	防災井戸端会議 最終回テーマ 「防災ゲーム」 13:30~15:00★	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00(有料)	社交ダンス 13:30~14:30(有料)	みんなのシネマ★ 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30★			はじめてのフラダンス 14:05~15:05(有料)	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	30	31日(月)				◆有料の講座(300円)と★印の講座は予約制です	
休館	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	♪カラオケ 14:45~16:00	◆満の講座は満員のためキャンセル待ちです		