

シニアステーション田園調布西 6月のプログラム

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7				
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30					
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★ 体験会① 10:00~12:00	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¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 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¥	歩く力をきたえる会 13:30~14:30★	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	◇ポーカー♣ 14:40~16:00					
1階	8	9	10	11	12	13	14				
1階					将棋 10:00~12:00		水彩を楽しむ会 13:30~15:30				
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	脳トレ体操 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¥	椅子ヨガ 10:00~10:40				
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	モルック 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	気功 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				
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00		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	15	16	17	18	19	20	21				
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30					
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★ 体験会② 10:00~12:00	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¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 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¥	モルック 13:30~14:30	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	◇ポーカー♣ 14:40~16:00					
1階	22	23	24	25	26	27	28				
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	水彩を楽しむ会 13:30~15:30				
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	紙バンドで★ あじさい飾り (有料) 10:00~12:00	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 10:00~10:40				
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		ボッチャ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	気功 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★ サマーコンサート 14:00~15:00				
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00		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	29	30	● 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。				● アクセス ● 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				
大広間	休	着付け教室★ 13:30~15:30						椅子太極拳 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★

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)