

シニアステーション田園調布 12月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
広間	¥ 10:00～11:30 シニア朗読 (満)	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子ヨガ ¥10:50～11:50 ロコモン体操	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操	10:00～10:40 椅子太極拳 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	休館日
	13:30～14:30 カムカム体操	¥ 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	¥13:30～14:30 一歩先の健康	13:30～14:30 ヴォイス&スマイル	¥13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	15:00～15:40 エルダー体操	14:30～15:10 脳トレ体操	14:00～15:30	
	和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ	
	8	9	10	11	12	13	14
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 11:00～11:40 脳トレ体操 13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 リアルレッスン	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥ 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:30～15:00 楽しい唄広場 15:15～15:55 椅子太極拳	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 姿勢改良 13:30～15:30 虹 ホビー	¥10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:45 カードゲーム	¥10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
	和					ラミーキューブ 13:30～15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
広間	¥ 10:00～11:30 シニア朗読 (満) ¥13:00～14:00 リラックスヨガ 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥ 13:30～15:30 書道の部屋 (満)	10:00～10:40 椅子ヨガ ¥10:50～11:50 ロコモン体操 ¥ 13:30～15:30 シニア館長の ホビー	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング 13:30～14:30 虹 サロン 15:00～15:40 エルダー体操	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:10 脳トレ体操	10:00～10:40 椅子太極拳 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
	和		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	22	23	24	25	26	27	28
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 ¥10:50～11:50 リラックスヨガ 13:30～15:30 俳句を楽しむ会 (満)	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 田園クラフト	10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:30～15:00 英語で脳トレ	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 姿勢改良 13:30～14:30 虹 トレ 15:00～15:40 エルダー体操	¥10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:45 カードゲーム	¥10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
	和		¥ 田ペン習字 10:00～	¥ 水引き教室 10:00～11:45	マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	29	30	31	【来館についてのお願い】			
広間	<div><h2>年末年始休館</h2><h1>巳 → 午</h1><h2>12/29～1/3</h2></div>			依然としてコロナの脅威 は収まっておりません。 入館時におかれましては、 引き続き <u>手指消毒・マスク</u> <u>着用</u> をお願いいたします。			
				緊急時の避難の為 各自 <u>くつ</u> 袋をご用意 いただき、 講座場所にご持参 いただいております。			
和							

プログラムは予告なく **時刻・日程の変更があります** ご理解の上ご了解下さい。

● 色の講座は、映像です ￥ マークは有料講座です (満) マーク以外は参加可能です