

# 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
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 (満)	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳
	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:50~11:50 ロコモン体操	¥ 13:30~14:30 一步先の健康	¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ
	¥ 13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	¥ 13:30~14:30 一步先の健康	13:30~14:30 ウォイス&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 エルダータイム	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
広間	10:00~10:40 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 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳
	11:00~11:40 脳トレ体操	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダータイム	11:10~11:50 椅子ヨガ
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~15:30 虹 ホビー	¥ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪
	15:00~15:40 リアルレッスン		15:15~15:55 椅子太極拳		14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30
和						ラミーキューブ 13:30~15:30
	15	16	17	18	19	20
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 (満)	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳
	¥ 13:00~14:00 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:50~11:50 ロコモン体操	¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ
	14:50~15:30 脳トレ体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	¥ 13:30~15:30 シニア館長の ホビー	13:30~14:30 虹 サロン	¥ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪
				15:00~15:40 エルダータイム	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	
	22	23	24	25	26	27
広間	10:00~10:40 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 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳
	¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダータイム	11:10~11:50 椅子ヨガ
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会 (満)	13:30~15:30 田園クラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~14:30 虹 トレ	¥ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪
				15:00~15:40 エルダータイム	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30
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			
広間	年末年始休館 巳 → 午 12/29~1/3				【来館についてのお願い】	
					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、 引き続き手指消毒・マスク 着用をお願いいたします。	
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。 ● <span style="background-color: #0070C0; border: 1px solid #0070C0; padding: 2px 10px;"> </span> 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					