

# シニアステーション田園調布西 2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 style="text-align: center;">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。</p> 				<p>書いて楽しむ「源氏物語」</p>  <p style="text-align: center;">2月15日(土) 11:00～12:00</p> <p>鉛筆でなぞり書き お気軽に古典にふれるよい時間ですよ</p>		1
大広間					<p>椅子ヨガ 10:00～10:40</p> <p>気功 11:00～11:40</p> <p>お楽しみ スマイル音楽隊の♪音楽会♪ 13:30～15:00★</p>		
1階	2	3	4	5	6	7	8
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40	編み物 13:30～15:30	満 紙バンドでミニかご作り② 10:00～12:00	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	館	椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)	囲碁 13:00～16:30	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)	ピンポン(シングルス) 10:00～12:00
大広間	館	カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	高齢者との交通安全集会 14:00～15:30		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
大広間	館				♪カラオケ 14:15～16:00	◇ポーカーク 14:10～15:30	
1階	9	10	11	12	13	14	15
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40	休館日	椅子ヨガ 10:00～10:40	将棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 9:30～16:30★	椅子ヨガ 10:00～10:40
大広間	館	椅子ヨガ 11:00～11:40	建国記念の日	脳トレ体操 11:00～11:40	基本の折り紙★ 11:00～12:00	関節しなやか体操 10:00～11:00(有料)	書いて楽しむ「源氏物語」 11:00～12:00★
大広間	館	英会話・SEEDS 13:00～14:00★		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)	クラリネットコンサート 13:30～14:15★
大広間	館	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	モルック 14:40～16:00
1階	16	17	18	19	20	21	22
大広間	休	椅子太極拳・ともや 10:00～10:40	編み物 13:30～15:30	満 紙バンドでミニかご作り③ 10:00～12:00	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	館	椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00(有料)	囲碁 13:00～16:30	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
大広間	館	英会話・SEEDS 13:00～14:00★	防災井戸端会議 テーマ「防災アプリの復習&応用編」 13:30～15:00★		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	気功 11:00～11:40
大広間	館	Reading・Roots 14:15～15:30★			マンボとジルバ(初級) 13:00～14:00(有料)	音読講座 13:30～14:30(有料)	バンド♪不協和音 14:00～16:00
大広間	館				♪カラオケ 14:15～16:00	みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	
1階	23	24	25	26	27	28	●アクセス●
大広間	休	休館日	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)	将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	多摩川駅より東急バス「玉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	館	カキラ 11:00～12:00(有料)	脳トレ体操 11:20～12:00	囲碁 13:00～16:30	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)	
大広間	館	たのしいぬり絵 13:30～15:00(有料)		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		
大広間	館			フラダンス 13:00～14:00(有料)	社交ダンス 13:30～14:30(有料)		
大広間	館				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	

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ください。

◆有料の講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆満のついた講座は満員のためキャンセル待ちです。