

シニアステーション田園調布 4月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
広間	卯月	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	10:30~11:30 音読	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
		¥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	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	
和		13:30~15:30 書道の部屋	¥13:30~14:30 一步先の健康/P	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥14:30~15:30 健幸体操 2	13:00~16:00 憩いの時間 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	7	8	9	10	11	12	13
広間	¥10:00~11:30 シニア朗読	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	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:50 モルック	¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
和	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 サロン	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
			15:20~16:00 椅子deヨガ	15:00~16:00 お楽しみ P	14:30~16:00 カードゲーム	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	14	15	16	17	18	19	20
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 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	休館日
	¥10:50~11:50 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 ゆつくりガッチリ	
和	13:30~15:00 ぬり絵	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	13:30~15:30 虹 ホビー	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
			14:50~16:00 脳トレカードゲーム		14:30~15:30 脳トレ体操		
			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	21	22	23	24	25	26	27
広間	¥10:00~11:30 シニア朗読	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	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
和	14:50~15:30 脳トレ体操	13:30~15:30 シニアクラフト	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 トレ	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
			15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~16:00 お楽しみ P	14:30~16:00 カードゲーム	ラミーキューブ 13:30~15:30	
					マッサージ		
	28	29	30	【講座参加についてのお願い】 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。			シニアステーション 田園調布 の情報は、ホームページ からご覧いただけます。 スマホにQRコードを かざし詳細をご覧ください。
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	祝日 昭和の日 	10:00~10:40 脳トレ体操				
	¥10:50~11:50 リラックスヨガ		¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ				
和	14:00~15:30 俳句を楽しむ会		13:30~15:00 英語で脳トレ				
			¥ 田園ペン習字 10:00~				

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。

色枠は、空席があり 参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。

