

シニアステーション田園調布西 5月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
1階			● 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。		将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	休館日 
大広間	休				椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	
	館				ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	
					マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	
	4	5	6	7	8	9	10
1階		休館日 	休館日 		将 棋 10:00~12:00		 水彩を楽しむ会 13:30~15:30
大広間	休			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
	館			椅子ヨガ 11:00~11:40	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
				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 13:00~16:00
	11	12	13	14	15	16	17
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休	出張レッスン・椅子空手 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
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	基本の折り紙★ 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
		 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	♪歌声サロン♪★ 13:30~15:00	モルック 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00			◇ポーカー♣ 14:40~16:00	
	18	19	20	21	22	23	24
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	ポールdeウォーク★ 体験会 10:00~11:30	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 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
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	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 13:00~16:00
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45~16:00			はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	25	26	27	28	29	30	31
1階					将 棋 10:00~12:00		
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	ピンポン (シングルス) 10:00~12:00	椅子ヨガ 10:00~10:40
	館	椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	椅子ヨガ 11:00~11:40	モルック 11:00~12:00		気 功 11:00~11:40
		 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	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	オリジナル★ 防災ポーチを作ろう 13:30~15:00	みんなで歌おう！ 歌声広場 13:30~15:30
		Reading・Roots 14:15~15:30★	椅子空手 15:20~16:00		♪カラオケ 14:15~16:00		

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。

◆¥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。