

シニアステーション田園調布 5月 のプログラム

【来館についてのお願い】

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。



【来館についてのお願い】				シニアステーション		木	金	土	日			
入館時におきましては、 引き続き <u>手指消毒・マスク</u> <u>着用</u> 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。				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。		1	2	3	4			
						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 ヴォイス&スマイル 15:00～16:00 お楽しみ P	10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:15～14:15 ヨガニサイズ 14:30～16:00 カードゲーム	祝日 	休館日			
							マッサージ					
						8	9	10	11			
広間	祝日 			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				
				¥10:50～11:50 ロコモ体操	¥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					
				13:30～14:30 モルック	13:30～15:30 虹 ヘルス	¥13:15～14:15 ヨガニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪					
				14:50～16:00 脳トレカードゲーム		14:30～15:10 脳トレ体操	14:00～15:30					
				ラミーキューブ 9:30～11:30			ラミーキューブ 13:30～15:30					
和												
						12	13	14	15	16	17	18
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	¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	¥10:50～11:50 体幹トレーニング	¥10:50～11:50 健幸体操	¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ						
	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	13:30～14:30 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♪						
	14:50～15:30 脳トレ体操		15:15～15:55 椅子太極拳		14:30～16:00 カードゲーム	14:00～15:30						
和						マッサージ						
						19	20	21	22	23	24	25
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					
		¥10:50～11:50 健幸体操	¥10:50～11:50 ロコモ体操	¥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						
	13:30～14:30 カムカム体操	¥13:30～15:30 書道の部屋	13:30～14:30 ポッチャ	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♪						
	14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレカードゲーム		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	AM スマホ相談会	マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30					
						26	27	28	29	30	31	6/1
広間	¥9:00～10:30 シニア朗読	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	¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ	10:50～11:30 体幹とバランス	11:10～11:50 エルダー体操	¥10:45～12:00 ゆっくりガッチリ						
	13:30～15:30 俳句を楽しむ会	¥13:30～15:30 書道の部屋	13:30～15:00 楽しい唄広場	13:30～15:00 英語で脳トレ	14:00～15:30 モルック	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪						
			15:15～15:55 椅子太極拳			14:00～15:30						
和				¥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。