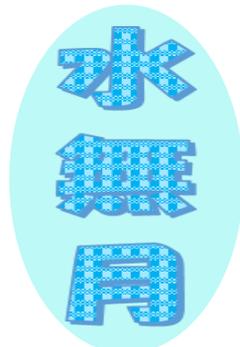


シニアステーション田園調布 6月 のプログラム

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
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 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 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 一歩先の健康	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥ 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	15:00~16:00 お楽しみ P	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		
	9	10	11	12	13	14	15
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	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 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	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 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♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		15:15~15:55 椅子太極拳	15:00~16:00 お楽しみ P	14:30~15:10 カードゲーム	14:00~15:30	
和						ラミーキューブ 13:30~15:30	
	16	17	18	19	20	21	22
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 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 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 ゆっくりガッチリ	
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 モルック	13:30~15:00 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		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			田ペン習 10:00~ ラミーキューブ 9:30~		マッサージ		
	23	24	25	26	27	28	29
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	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 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	13:30~15:00 英語で脳トレ	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♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		15:15~15:55 椅子太極拳	15:00~16:00 お楽しみ P	14:30~16:00 カードゲーム	14:00~15:30	
和					マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	30	<p>【来館についてのお願い】</p> <p>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。</p>					
広間	10:00~11:45 田調クラフト	<p>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</p> 					
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会						
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。

● 色の講座は、映像です ¥ マークは有料講座です。