

# シニアステーション田園調布 8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



金	土	日
1	2	3
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	¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
¥13:15~14:15 ヨガ・サイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
14:30~15:10 脳トレ体操	14:00~15:30	

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
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	¥10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 椅子太極拳	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 ココモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~14:30 書道の部屋	¥13:30~14:30 一步先の健康	14:00~15:00 マットヨガ	¥13:15~14:15 ヨガ・サイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	和		14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:15~16:00 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	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	
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
広間	祝日 山の日	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	10:00~10:40 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	¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	¥10:50~11:50 姿勢改良	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
		¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹ヘルス 指ヨガ + 体力測定	¥13:15~14:15 ヨガ・サイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
		和		15:15~15:55 椅子太極拳	14:30~15:10 脳トレ体操	14:00~15:30	
					マッサージ		
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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	¥10:00~11:00 ヨーガ	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	¥13:00~14:00 リラックスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ココモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	14:30~15:10 脳トレ体操	¥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・サイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	和		14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:00~16:00 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
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	10:00~10:40 体幹とバランス	¥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	
	13:30~15:30 田調クラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~15:00 楽しい唄広場	14:00~16:00 高齢者との 交通安全集会	14:00~15:00 モルック	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	和		15:15~15:55 椅子太極拳		15:15~15:55 脳トレ体操	14:00~15:30	
			田園バン習 10:00~11:30				

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。 (満) マーク以外は参加可能です。