

シニアステーション田園調布 9月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 椅子ヨガ ¥10:50~11:50 ロコモン体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:50~11:50 体幹トレーニング	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~14:30 楽しい終活	¥13:15~14:15 ゴゴサイズ	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	15:00~15:40 エルダー体操	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		
	8	9	10	11	12	13	14
広間	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥10:50~11:50 リラックスヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 姿勢改良	¥10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操	¥10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ	休館日
	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	13:30~15:30 虹 ホビー	¥13:15~14:15 ゴゴサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 出張講座 太極拳		15:00~15:40 椅子太極拳		14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
	和					ラミーキューブ 13:30~15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
広間	祝日 敬老の日	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 椅子ヨガ ¥10:50~11:50 ロコモン体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:50~11:50 体幹トレーニング	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	休館日
		¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹 サロン	¥13:15~14:15 ゴゴサイズ	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	
		和		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	
	22	23	24	25	26	27	28
広間	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥10:50~11:50 リラックスヨガ	祝日 秋分の日	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 姿勢改良	¥10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操	¥10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操		13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~14:30 虹 トレ	¥13:15~14:15 ゴゴサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操			15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:45 カードゲーム	14:00~15:30	
	和			¥ 田園ペン習字 10:00~	スマホ相談会 9:30~16:00	マッサージ	
	29	30	<p>【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。</p> <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> 				
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操					
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	13:30~15:30 田調クラフト					
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。 (満) マーク以外は参加可能です。