

シニアステーション田園調布10月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
広間	参加申し込み方法 ￥マークと★マークが付いた講座につき○印を書き込み申し込みをしてください 申し込みをされた講座をキャンセルする場合は、必ず電話連絡をお願いいたします			● お願い ● 個人情報保護の観点から、館内での写真・動画撮影等はご遠慮ください 			4 休館日
和				1 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 虹 カルチャー★ 14:50～15:50 健幸体操	2 10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 きらきらEX 13:15～14:15 コグニサイズ 14:50～15:30 脳トレ体操 マッサージ	3 10:00～10:40 椅子太極拳 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ！カラオケ！	
	5	6	7	8	9	10	11
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 11:00～11:40 椅子ヨガ 13:30～14:30 カムカム体操 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 書道の部屋	10:00～11:00 ヨーガ 11:10～12:10 ズンバゴールド 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 リズムdeステップ 13:30～14:30 虹 ホビー★ 14:50～15:30 エルダー体操	10:00～11:50 ハロウィンクラフト(切り絵) 13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 モルック	10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ！カラオケ！ ラミーキューブ 13:30～15:30	休館日
和							
	12	13	14	15	16	17	18
広間	祝日 スポーツの日 	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 書道の部屋	10:00～10:40 脳トレ体操 10:50～11:50 ロコモン体操 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～15:30 椅子ヨガ	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 虹 サロン★ 14:50～15:50 健幸体操	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 きらきらEX 13:15～14:15 コグニサイズ 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 椅子太極拳 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ！カラオケ！	休館日
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	19	20	21	22	23	24	25
広間	10:00～12:00 ゼンタングル 13:30～14:30 カムカム体操 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 健幸体操 13:30～15:30 書道の部屋	10:00～11:00 ヨーガ 11:10～12:10 ズンバゴールド 13:30～14:30 音読 14:50～16:00 脳トレカードゲーム	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 リズムdeステップ 13:30～14:30 虹 トレ★ 14:50～15:30 エルダー体操	10:00～11:30 いきいき音楽サロン 13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 ボッチャ	10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ！カラオケ！ ラミーキューブ 13:30～15:30	休館日
和					マッサージ		
	26	27	28	29	30	31	11/1
広間	10:00～11:45 田調クラフト 13:30～15:30 俳句を楽しむ会	10:00～10:40 体幹とバランス 10:50～11:50 健幸体操 ★13:30～14:30 秋の健康講座 14:50～15:30 エルダー体操	10:00～10:40 脳トレ体操 10:50～11:50 ロコモン体操 13:30～15:00 英語で脳トレ 15:10～15:50 椅子ヨガ	10:00～10:40 脳トレ体操 10:50～11:30 体幹とバランス 13:30～15:30 山ピーのフラワーアレンジメント	10:00～11:50 シニアクラフトクイリングクリスマスツリーパート1 ★13:30～14:30 かおり所長のマツヨガ 14:50～15:30 脳トレ体操	10:00～10:40 椅子太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ！カラオケ！	休館日
和			田園ペン習字10:00～ラミーキューブ 9:30～				

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。★マークは申し込みが必要です