

# シニアステーション田園調布西 1 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階					<b>四つ玉ビリヤード</b> 月・木・土 女性 水・金 男性 9時半～12時半 13時～16時		<b>●アクセス●</b> 多摩川駅より東急バス「玉川二子玉川駅行」3つ目「多摩川グランド前」下車すぐ前
大広間	<b>年末年始の休館日</b> <b>12月28日(日)～1月4日(日)</b> 入館時におきましては、引き続き <b>手指消毒・マスク着用</b> へのご協力をお願いいたします。 また、各自 <b>くつ袋</b> をご用意ください。						
1階	4	5	6	7	8	9	10
大広間	休	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	編み物 13:30～15:30 体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00 ¥ お琴の調べ ★ 13:30～14:10 落語DVD 14:20～15:10	書道の会 10:00～12:00 ¥ 囲碁 13:00～16:30	将棋 10:00～12:00 椅子コグフィット 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00 ¥ はじめてのフラダンス 14:15～15:15 ¥	マッサージ ★ 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00 ¥ 体幹とバランス 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30 ¥ ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子ヨガ 10:00～10:40 椅子太極拳 11:00～11:40 バンド ♪ 不協和音 13:30～16:00
1階	11	12	13	14	15	16	17
大広間	休	休館日 	椅子空手 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00 ¥ たのしいぬり絵 13:30～15:00 ¥ みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30	体幹とバランス 10:00～10:40 基本の折り紙 ★ 11:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	将棋 10:00～12:00 椅子コグフィット 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00 ¥ マンボとジルバ 13:00～14:00 ¥ ♪カラオケ 14:15～16:00	関節しなやか体操 10:00～11:00 ¥ 体幹とバランス 11:20～12:00 地域健康講座 ★ 13:30～15:00 モルック 15:10～16:10	マジックショー & しまい 10:45～12:00 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
1階	18	19	20	21	22	23	24
大広間	休	椅子太極拳 10:00～10:40 シニアバレエ(有料) 11:00～12:00 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00 ¥ 編み物 13:30～15:30	書道の会 10:00～12:00 ¥ 囲碁 13:00～16:30	将棋 10:00～12:00 椅子コグフィット 10:00～10:40 飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00 ¥ フラダンス 13:00～14:00 ¥ はじめてのフラダンス 14:15～15:15 ¥	マッサージ ★ 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00 ¥ 体幹とバランス 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30 ¥ ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子ヨガ 10:00～10:40 椅子太極拳 11:00～11:40 バンド ♪ 不協和音 13:30～16:00
1階	25	26	27	28	29	30	31
大広間	休	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 英会話・SEEDS 13:00～14:00 ★ English・Roots 14:15～15:30 ★	椅子空手 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00 ¥ たのしいぬり絵 13:30～15:00 ¥ みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30	体幹とバランス 10:00～10:40 ボッチャ 11:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	将棋 10:00～12:00 椅子コグフィット 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00 ¥ マンボとジルバ 13:00～14:00 ¥ ♪カラオケ 14:15～16:00	関節しなやか体操 10:00～11:00 ¥ 体幹とバランス 11:20～12:00 ハナ♡ウタ講座 ★ フラワーアレンジ (有料) 13:30～15:30	椅子ヨガ 10:00～10:40 脳トレ体操 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
<b>プログラムは予告なく変更になることがありますのでご了承ください。</b>							
<b>◆ ¥のついた講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆ □色の講座は映像です(無料・予約不要)</b> <b>◆ 予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をおねがいいたします</b>							