

シニアステーション田園調布西 2月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
1階					将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00￥	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00￥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	8	9	10	11	12	13	14
1階				休館日	将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:00★	
大広間	休館	出張レッスン椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40		椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00￥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	15	16	17	18	19	20	21
1階		見守りキーホルダー登録更新 包括出張相談会 10:00~15:30	編み物 13:30~15:30		将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00￥	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00￥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	22	23	24	25	26	27	28
1階		休館日			将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間	休館	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	ハナ♡ウタ講座 フラワーアレンジ (有料)	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00￥	椅子ヨガ 10:00~10:40
	● でんにし通信 ●	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。	四つ玉 ビリヤード	●アクセス●			
1階				月・木・土 女性 水・金 男性	多摩川駅より東急バス「玉11 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				9時半~12時半 13時~16時			
				◆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。			
				◆￥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)			
				◆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			