

シニアステーション田園調布西 2 月のプログラム

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 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
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	編み物 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	ぽかぽか体操★ 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~16:00	モルック 14:45~15:45	
1階	8	9	10	11	12	13	14
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	休館日 	将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~16:00★	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		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
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥		飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう! 歌声広場 15:10~16:30		フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	バンド♪不協和音 13:30~16:00
1階	15	16	17	18	19	20	21
大広間	休館	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	書道の会 10:00~12:00¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
		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
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥		ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	高齢者との交通安全集会★ 14:00~16:00		マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~15:00	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
1階	22	23	24	25	26	27	28
大広間	休館	休館日 	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
			カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 11:00~12:00	ハナ♡ウタ講座 フラワーアレンジ (有料) 10:00~11:30	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
			たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	社交ダンス 13:30~14:30¥	脳トレ体操 11:00~11:40
			みんなで歌おう! 歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	バンド♪不協和音 13:30~16:00
1階	●でんにし通信●				四つ玉ビリヤード		●アクセス●
大広間	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。				月・木・土 女性 水・金 男性  9時半~12時半 13時~16時		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
	◆¥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						