

シニアステーション田園調布 2月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
広間	★ 10:00～11:30 シニア朗読 (満)	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	★13:15～14:30 ゆっくりガッチリ	13:30～14:30 Voice&Smile	★13:15～14:15 ヨガニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	
	14:50～15:30 脳トレ体操	(満)	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		
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	9	10	11	12	13	14	15
広間	10:00～10:40 椅子太極拳 ★10:50～11:50 リラックスヨガ ★13:30～15:30 田調クラフト	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 (満)	祝日 建国記念日 	10:00～10:40 体幹とバランス ★10:50～11:50 姿勢改良 13:30～14:30 虹 サロン 15:00～15:40 エルダー体操	★10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ★13:15～14:15 ヨガニサイズ 14:30～15:10 楽しい唄広場	★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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
		★田園ペン習字 10:00～11:30				ラミーキューブ 13:30～15:30	
和							
	16	17	18	19	20	21	22
広間	★10:00～11:30 シニア朗読 (満) ★13:00～14:00 リラックスヨガ 14:30～15:10 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 (満)	10:00～10:40 椅子ヨガ ★10:50～11:50 ロコモン体操 13:30～14:30 モルック 14:50～16:00 脳トレ カードゲーム	10:00～10:40 脳トレ体操 ★10:50～11:50 体幹トレーニング 14:00～15:00 虹 サロン 15:10～15:50 エルダー体操	10:00～10:40 体幹とバランス ★10:50～11:50 健幸体操 ★13:15～14:15 ヨガニサイズ 14:30～15:10 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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	23	24	25	26	27	28	3/1
広間	祝日 HAPPY BIRTHDAY 	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 (満)	10:00～10:40 脳トレ体操 ★10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:30～15:00 英語で脳トレ	10:00～10:40 体幹とバランス ★10:50～11:50 姿勢改良 13:30～14:30 虹 トレ 15:00～15:40 エルダー体操	★10:00～11:00 ヨーガ 11:10～11:50 エルダー体操 ★13:15～14:15 ヨガニサイズ 14:30～15:30 口から始める	★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 ♪カラオケ♪ 14:00～15:30	休館日
和					マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	

講座 参加申込に関して

特別講座や、虹クラブ関連の申込は定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりましたが、今後「抽選」と明記しているもののみ結果を後日、ご連絡いたします

お履物をエコバッグに入れていただく理由

講座を受講中に 災害 発生 !!

そんな時、安全に避難していただけるよう、非常口・通用口へ分散して避難していただきます その時混雑や、ガレキで怪我などされないよう、その場でご自分の履物を付けて.. ご自分の身はご自分が守る! それが一番の理由です

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。



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