

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	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳
	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:50~11:50 ロコモン体操	¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	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 ゆっくりガッチャリ	13:30~14:30 Voice&Smile	13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間
	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 エルダータイプ	14:30~15:10 脳トレ体操	♪カラオケ♪ 14:00~15:30
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	10:00~10:40 体幹とバランス	祝日 	10:00~10:40 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳
	¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操		¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダータイプ	11:10~11:50 椅子ヨガ
	¥ 13:30~15:30 田調クラフト	13:30~15:30 書道の部屋 満		13:30~14:30 虹サロン	13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間
		¥ 田園ペン習字 10:00~11:30		15:00~15:40 エルダータイプ	14:30~15:10 楽しい唄広場	♪カラオケ♪ 14:00~15:30
和						ラミーキューブ 13:30~15:30
16	17	18	19	20	21	22
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 満	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳
	¥ 13:00~14:00 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:50~11:50 ロコモン体操	¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ
	14:30~15:10 脳トレ体操	13:30~15:30 書道の部屋 満	13:30~14:30 モルック	14:00~15:00 虹サロン	13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間
			14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:10~15:50 エルダータイプ	14:30~15:10 脳トレ体操	♪カラオケ♪ 14:00~15:30
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 	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳
		¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダータイプ	11:10~11:50 椅子ヨガ
		13:30~15:30 俳句を楽しむ会 満	13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~14:30 虹トレ	¥ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間
				15:00~15:40 エルダータイプ	14:30~15:30 口から始める	♪カラオケ♪ 14:00~15:30
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、ホームページからもご覧いただけます。



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