

シニアステーション田園調布 3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	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 ココモン体操	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	¥ 10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥ 13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		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	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 ¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 姿勢改良	¥ 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操	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	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹 サロン	¥ 13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 リアルレッスン		15:15~15:55 椅子太極拳	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 カードゲーム	14:00~15:30	
	和			スマホ相談会	マッサージ	¥ 田園ペン習字10:00~ ラミーキューブ13:30~	
	16	17	18	19	20	21	22
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読	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 ココモン体操	¥ 9:30~10:30 ヨガニサイズ ¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	祝日 春分の日	¥ 10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 モルック	13:30~15:30 虹 感謝祭 体力測定 他		13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操		14:50~16:00 脳トレ カードゲーム			14:00~15:30	
	和		ラミーキューブ 9:30~11:30				
	23	24	25	26	27	28	29
広間	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 姿勢改良	¥ 10:00~11:00 ヨーガ ¥ 11:10~12:10 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	13:30~15:00 歌声サロン	13:30~15:00 英語で脳トレ	13:30~14:30 虹 トレ	¥ 13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	
	14:50~15:30 脳トレ体操			15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 カードゲーム	14:00~15:30	
	和				マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	30	31	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				シニアステーション 田園調布 の情報は QRコードを読み取り、 ホームページからご覧 いただけます
広間	¥ 10:00~11:45 田調クラフト	10:00~10:40 体幹とバランス 10:50~11:30 椅子ヨガ 14:00~15:00 かおり所長の マットヨガ					
	和						

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

