

シニアステーション田園調布 4月のプログラム

		月	火	水	木	金	土	日		
				1	2	3	4	5		
広間	和	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		¥10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日		
				11:10~11:50 椅子太極拳	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 特許Ex(姿勢改良)	11:10~11:50 椅子ヨガ			
				★13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹カルチャー ★	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間			
				★14:50~16:00 脳トレカードゲーム	¥15:30~16:30 健幸体操	★14:30~15:30 ポッチャ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪			
				マッサージ						
		6	7	8	9	10	11	12		
広間	和	10:00~10:40 椅子太極拳	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	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日		
		11:00~11:40 椅子ヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ココモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ				¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
		13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	¥13:30~14:30 音読	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	
		14:50~15:30 脳トレ体操			14:50~15:30 椅子ヨガ	14:50~15:30 椅子太極拳	14:50~15:30 エルダー体操			
				ラミーキューブ 9:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30			
		13	14	15	16	17	18	19		
広間	和	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日		
		★10:50~11:50 モルック	¥10:50~11:50 健幸体操	¥11:10~12:10 特別 スパゴールド	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 特許Ex(姿勢改良)	11:10~11:50 椅子ヨガ			
		13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	★13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~15:00 虹ホビー ★	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ			13:00~16:00 憩いの時間	
		14:50~15:30 脳トレ体操			★14:50~16:00 脳トレカードゲーム	¥15:30~16:30 健幸体操	14:30~15:30 カードゲーム			
						マッサージ				
		20	21	22	23	24	25	26		
広間	和	10:00~10:40 椅子太極拳	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	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日		
		11:00~11:40 椅子ヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ココモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ				¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ	
		13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	★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	
		14:50~15:30 脳トレ体操			15:10~15:50 椅子ヨガ	14:50~15:30 椅子太極拳	14:50~15:30 エルダー体操			
				¥ ミニゲーム 9:30~ 田園ペン習字10:00~			マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
		27	28	29	30	講座 参加申し込み (追記) ◇ ¥マークと ★マークが付いた講座に○印を記入し、申し込みをしてください ◇ 申し込みをキャンセルされる場合は、必ず電話連絡をお願いいたします				
広間	¥10:00~12:00 田園クラフト	10:00~10:40 体幹とバランス	祝日 昭和の日		10:00~10:40 脳トレ体操					
	★13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥10:50~11:50 健幸体操			★10:50~11:50 かおり所長の マットヨガ					
					¥13:30~15:00 ぬり絵			13:30~14:30 虹総会 ★		
						マッサージ				
								14:50~15:30 エルダー体操		

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。 ★ マークは申し込みが必要です