

シニアステーション田園調布 5月のプログラム

		参加申し込み方法				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		金	土	日	
		◇ ¥マークと ★マークが付いた講座は○印で囲み,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						1	2	3	
広間	月		火		水			木		マッサージ	休館日
	4		5		6		7		8	9	
広間	ゴールデンウィーク		祝日				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 体幹トレーニング	10:50~11:50 楽しい唄広場	¥11:10~12:10 健幸体操		
							13:30~14:30 消費者センター★	¥13:15~14:15 ヴァンサイズ	13:00~16:00 憩いの時間		
							¥15:00~16:00 健幸体操	14:50~15:30 エルダー体操	14:00~15:30 〇カラオケ		
和									ラミーキューブ 13:30~15:30		
広間	11		12		13		14		15		休館日
	10:00~10:40 椅子太極拳		10:00~10:40 体幹とバランス		¥9:30~10:30 ヨーガ		10:00~10:40 体幹とバランス		10:00~10:40 体幹とバランス		
	11:00~11:40 椅子ヨガ		¥10:50~11:50 健幸体操		¥10:50~11:50 ロコモン体操		¥10:50~11:50 リズムdeステップ		¥10:50~11:50 きらきらEX		
	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		13:30~14:30 虹サロン★		¥13:15~14:15 ヴァンサイズ		
和					ラミーキューブ 9:30~11:30				マッサージ		
広間	18		19		20		21		22		休館日
	10:00~10:40 椅子太極拳		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 脳トレ体操		
	11:00~11:40 椅子ヨガ		¥10:50~11:50 健幸体操		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 モルック		
	13:30~14:30 カムカム体操		¥13:30~15:30 書道の部屋		★13:30~14:30 おなかの保健室		13:30~14:30 音楽旅気分★		¥13:15~14:15 ヴァンサイズ		
和					★14:50~16:00 脳トレカードゲーム		¥15:00~16:00 健幸体操		14:50~15:30 エルダー体操		
広間	25		26		27		28		29		休館日
	¥10:00~12:00 田園クラフト		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		¥10:00~11:45 フラワーアレンジメント		
	★13:30~15:30 俳句を楽しむ会		¥10:50~11:50 健幸体操		¥10:50~11:50 ロコモン体操		¥10:50~11:50 リズムdeステップ		11:10~11:50 椅子ヨガ		
			¥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★		13:30~14:10 椅子ヨガ		
和					15:10~15:50 椅子ヨガ		14:50~15:30 エルダー体操		¥14:30~16:00 いきいき音楽サロン		
				田園パズル習字10:00~ラミーキューブ9:30~		スマホ相談 9:30~15:00					

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