

シニアステーション田園調布 6月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
広間	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	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日	
	11:00~11:40 椅子太極拳	¥10:50~11:50 健幸体操	★11:10~11:50 自転車 新ルール	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 きらきらEX	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ		
	13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	★13:30~14:30 楽しい唄広場	13:30~14:30 防災講座	¥13:15~14:15 コグニサイズ	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	¥15:00~16:00 健幸体操	14:30~15:10 脳トレ体操	14:00~15:30		
和					マッサージ			
	8	9	10	11	12	13	14	
広間	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	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日	
	10:50~11:50 ポッチャ	¥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	10:50~11:50 モルック	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	★13:30~14:20 エアロビ(体験)	13:30~14:30 虹ヘルス熱中症	¥13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪		
	14:50~15:30 脳トレ体操		14:50~15:30 椅子ヨガ	14:50~15:30 エルダー体操	14:30~15:30 カードゲーム	14:00~15:30		
和			ラミーキューブ 9:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30		
	15	16	17	18	19	20	21	
広間	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	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日	
	11:00~11:40 椅子太極拳	¥10:50~11:50 健幸体操	¥11:10~12:10 ズンバゴールド	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 きらきらEX	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ		
	13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	★13:30~14:30 楽しい唄広場	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 ♪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	¥15:00~16:00 健幸体操	14:30~15:10 脳トレ体操	14:00~15:30		
和					マッサージ			
	22	23	24	25	26	27	28	
広間	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 いきいき 音楽サロン	¥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	¥10:50~11:50 ココモン体操	¥10:50~11:50 リズムdeステップ		11:10~11:50 椅子ヨガ		
	13:30~14:30 カムカム体操	¥13:30~15:00 ぬり絵	★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 ♪カラオケ♪		
	14:50~15:30 脳トレ体操	15:10~15:50 椅子太極拳	15:10~15:50 椅子ヨガ	14:50~15:30 エルダー体操	14:30~15:30 ポッチャ	14:00~15:30		
和			田園ペン習字10:00 ~ ラミーキューブ9:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
	29	30	<h3>参加申し込み方法</h3> <p>◆ ¥マークと★マークが付いた講座につき○印を書き込み、申し込みをしてください</p> <p>◆ 申し込みをされた講座をキャンセルする場合は、必ず電話連絡をお願いいたします</p>			<h3>シニアステーション</h3> <p>田園調布の情報は、ホームページからご覧いただけます。スマホにQRコードをかざして詳細をご覧ください</p> 		休館日
広間	¥10:00~11:45 田調クラフト	¥10:00~11:45 山ちゃんの フラワーアレンジ						
	★13:30~15:30 俳句を楽しむ会	★13:30~14:30 かおり所長のマットヨガ	14:50~15:30 エルダー体操					
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 ★ マークは申し込みが必要です