

# シニアステーション田園調布7月のプログラム

		月	火	水	木	金	土	日
広間	<b>参加申し込み方法</b> ¥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 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			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
				¥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
				¥11:10~12:10 ズンパゴールド	¥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 おなかの保健室	13:30~14:30 グオイス&スマイル★	13:30~14:30 楽しい唄広場	13:00~16:00 憩いの時間	
				14:50~16:00 脳トレカードゲーム	¥14:50~15:50 健幸体操	14:50~15:30 脳トレ体操	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和		14:30~15:30 おなかの保健室相談		マッサージ				
		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
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 自転車 新ルール	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	★13:30~15:30 ゼンタングル体験会	13:30~14:30 虹 カルチャー★	¥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		14:50~15:30 エルダー体操	14:30~15:30 椅子ヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和			ラミーキューブ 9:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30		
		<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
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 ズンパゴールド	¥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 音読	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	
		14:50~15:30 脳トレ体操		14:50~16:00 脳トレカードゲーム	¥14:50~15:50 健幸体操	14:50~15:30 エルダー体操	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和						マッサージ		
		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
広間		10:00~10:40 体幹とバランス	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 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 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 きらきらEX	11:10~11:50 椅子ヨガ	
		¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 楽しい唄広場	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		
			14:50~15:30 椅子ヨガ	14:50~15:30 エルダー体操	14:30~15:30 モルック	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和			田園ペン習字10:00~ ラミーキューブ9:30~	スマホ相談会★ 9:30~12:00	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30		
		<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	● お願い ● 個人情報保護の観点から、館内での写真・動画撮影等はご遠慮ください 	
広間	¥10:00~11:45 田調クラフト	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:45 山ピーのカラーサンドテラリウム		
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥10:50~11:50 健幸体操	10:50~11:30 エルダー体操	10:50~11:30 体幹とバランス	10:50~11:30 体幹とバランス	¥13:15~14:15 コグニサイズ		
和		¥13:30~15:30 シニアクラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	★13:30~15:30 「高齢者漫談&終活勉強会」	14:30~15:30 ボッチャ			

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