

シニアステーション田園調布 1月 のプログラム

【来館についてのお願い】

依然としてコロナの脅威
は収まっておりません。
入館時におかれましては、
引き続き手指消毒・マスク
着用をお願いいたします。

緊急時の避難の為、
各自くつ袋をご用意
いただき、
講座場所にご持参
いただきます。

木	金	土	日
1	2	3	4
年始休館			
巳 → 午			
1/1~1/3			
			

	月	火	水			
	5	6	7	8	9	10
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 <small>(満)</small>	¥ 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	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 椅子太極拳
	¥ 13:00~14:00 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:50~11:50 口コモン体操	¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダーワーク	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ
	14:50~15:30 脳トレ体操	13:30~15:30 書道の部屋 <small>(満)</small>	13:30~14:30 モルック	13:30~15:30 虹ホビー	13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30
	12	13	14	15	16	17
広間	祝日  成人の日		10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス
			¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50~11:50 健幸体操
			¥ 13:30~15:30 書道の部屋 <small>(満)</small>	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹サロン	13:15~14:15 コグニサイズ
和			15:15~15:55 椅子太極拳	15:00~16:00 椅子ヨガ	¥ 14:30~15:30 音読	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30
	19	20	21	22	23	24
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 <small>(満)</small>	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	¥ 10:00~11:00 ヨーガ	10:00~10:40 椅子太極拳
	¥ 13:30~15:00 ぬり絵	¥ 10:50~11:50 書道の部屋 <small>(満)</small>	¥ 10:50~11:50 口コモン体操	¥ 10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダーワーク	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ
			13:30~14:30 ボッチャ	13:30~14:30 虹ヘルス	¥ 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30
和		¥ 田園ペン習字 10:00~	ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30
	26	27	28	29	30	31
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 椅子ヨガ	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
	¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ	¥ 10:50~11:50 健幸体操	¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチャリ	¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング	¥ 10:50~11:50 健幸体操	11:10~11:50 椅子ヨガ
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	13:30~15:30 田園クラフト	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♪ 14:00~15:30
和				15:00~15:40 エルダーワーク	14:30~15:30 かおり所長の マットヨガ	マッサージ

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