

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 緊急時の避難の為、
は収まっておりません。 各自くつ袋をご用意
入館時におかれましては、 いただき、
引き続き手指消毒・マスク 講座場所にご持参
着用をお願いいたします。 いただいてます。

木	金	土	日
1	2	3	4

年始休館

巳 → 午

1/1~1/3



休館日

	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 (満) ¥ 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 (満)	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:50~11:50 口コモン体操 13:30~14:30 モルック 14:50~16:00 椅子ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~15:30 虹 ホビー	¥ 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 ¥ 13:15~14:15 ヨガサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
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	18
広間	祝日 成人の日	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 (満)	10:00~10:40 椅子ヨガ ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 楽しい唄広場 15:15~15:55 椅子太極拳	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~16:00 椅子ヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:15~14:15 ヨガサイズ ¥ 14:30~15:30 音 読	¥ 10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
和							
	19	20	21	22	23	24	25
広間	¥ 10:00~11:30 シニア朗読 (満) ¥ 13:30~15:00 ぬり絵	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 (満)	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:50~11:50 口コモン体操 13:30~14:30 ボッチャ 14:50~16:00 脳トレカードゲーム	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~14:30 虹 ヘルス 15:00~16:00 椅子太極拳	¥ 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 ¥ 13:15~14:15 ヨガサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操	10:00~10:40 椅子太極拳 ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
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 ¥ 10:50~11:50 リラックスヨガ 13:30~15:30 俳句を楽しむ会	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 田園クラフト	10:00~10:40 椅子ヨガ ¥ 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 英語で脳トレ	10:00~10:40 脳トレ体操 ¥ 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 トレ 15:00~15:40 エルダー体操	10:00~10:40 体幹とバランス ¥ 10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:15~14:15 ヨガサイズ 14:30~15:30 かおり所長の マットヨガ	¥ 10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	休館日
和				スマホ相談会	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