シニアステーション田園調布西　10 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
1階		●アクセス● 多摩川駅より 東急バス「玉11 二子玉川駅行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前	 マッサージ 椅子に座って15分のマッサージです。マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。	四つ玉ビリヤード 月・木・土 女性 水・金　男性 9時半～12時半 13時～16時 	将　棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間					脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子太極拳 10:00～10:40
					ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
					マンボとジルバ 13:00～14:00¥	ペットボトルで★ ペンケース作り① （有料） 13:30～15:30	ピンポン （シングルス） 13:30～15:30
					♪カラオケ 14:15～15:45		
	4	5	6	7	8	9	10
1階	休館				将　棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 13:30～16:00	
大広間		頭とからだのｽﾄﾚｯﾁ 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	書道の会 10:00～12:00¥	脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子空手 10:00～10:40
		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥		飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00¥	体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	ゼンタングル¥ 13:30～15:30	囲　碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	バンド♪不協和音 13:30～16:00
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
	11	12	13	14	15	16	17
1階	休館	休館日 			将　棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間			体幹とバランス 10:00～10:40	椅子コグニサイズ 10:00～10:40	脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子太極拳 10:00～10:40
			カキラ 11:00～12:00¥	シニアバレエ 11:00～12:00¥	椅子ヨガ 11:00～11:40	体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
			手芸の部屋★ （編み物・刺し子・折り紙） 13:30～15:30	囲　碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	締め切りました わくわくワーク 折り紙で七福神⑤ 13:30～15:30	ピンポン （シングルス） 13:30～15:30
					♪カラオケ 14:15～15:45		
	18	19	20	21	22	23	24
1階	休館				将　棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間		頭とからだのｽﾄﾚｯﾁ 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	書道の会 10:00～12:00¥	脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子空手 10:00～10:40
		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥		モルック 11:00～12:00	体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	ペットボトルで★ ペンケース作り② （有料） 13:30～15:30	囲　碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	バンド♪不協和音 13:30～16:00
		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
	25	26	27	28	29	30	31
1階	休館				将　棋 10:00～12:00		
大広間		頭とからだのｽﾄﾚｯﾁ 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	椅子コグニサイズ 10:00～10:40	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ （有料） 10:00～12:00	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子太極拳 10:00～10:40
		シニアバレエ 11:00～12:00¥	カキラ 11:00～12:00¥	かおり所長のマットヨガ 11:00～12:00★		体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	手芸の部屋★ （編み物・刺し子・折り紙） 13:30～15:30	囲　碁 13:00～16:30	モルック 13:00～14:00	いきいき音楽サロン 13:30～15:00¥	ピンポン （シングルス） 13:30～15:30
		English・Roots 14:15～15:30★			ダンスdeハッピー 14:15～15:15¥	ごぼう先生のストレッチ 15:15～15:45	

プログラムは予告なく変更になることがありますのでご了承ください。

◆¥のついた講座(300円)と、★印の講座は予約制です。◆ □ 色の講座は映像です(無料・予約不要)
◆予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をおねがいいたします ◆予約は前月15日から受付けます！