

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「玉川 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 脳トレ体操 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00 マンボとジルバ 13:00～14:00 ♪カラオケ 14:15～15:45	マッサージ★ 9:20～15:30 関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 ペットボトルで★ パンケース作り① (有料) 13:30～15:30	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
	4	5	6	7	8	9	10
1階					将棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 13:30～16:00	
大広間	休	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00 ゼンタングル¥ 13:30～15:30	書道の会 10:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	脳トレ体操 10:00～10:40 飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00 はじめてのフラダンス 14:15～15:15	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30 ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子空手 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 バンド♪不協和音 13:30～16:00
	11	12	13	14	15	16	17
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休	休館日 	体幹とバランス 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00 手芸の部屋★ (編み物・刺し子・折り紙) 13:30～15:30	椅子コグニサイズ 10:00～10:40 シニアバレエ 11:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	脳トレ体操 10:00～10:40 ダンスdeハッピー 11:00～12:00 マンボとジルバ 13:00～14:00 ♪カラオケ 14:15～15:45	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 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	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
	18	19	20	21	22	23	24
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00	体幹とバランス 10:00～10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00 ペットボトルで★ パンケース作り② (有料) 13:30～15:30	書道の会 10:00～12:00 囲碁 13:00～16:30	脳トレ体操 10:00～10:40 モルック 11:00～12:00 フラダンス 13:00～14:00 はじめてのフラダンス 14:15～15:15	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 社交ダンス 13:30～14:30 ダンス☆ホール 14:40～15:30	椅子空手 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 バンド♪不協和音 13:30～16:00
	25	26	27	28	29	30	31
1階					将棋 10:00～12:00		
大広間	休	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40 シニアバレエ 11:00～12:00 英会話・SEEDS★ 13:00～14:00 English・Roots 14:15～15:30★	体幹とバランス 10:00～10:40 カキラ 11:00～12:00 手芸の部屋★ (編み物・刺し子・折り紙) 13:30～15:30	椅子コグニサイズ 10:00～10:40 かおり所長のマツトヨガ 11:00～12:00★ 囲碁 13:00～16:30	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00～12:00 モルック 13:00～14:00 ♪カラオケ 14:15～15:45	関節しなやか体操 10:00～11:00 体幹とバランス 11:20～12:00 いきいき音楽サロン 13:30～15:00 ごぼう先生のストレッチ 15:15～15:45	椅子太極拳 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30

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！