シニアステーション田園調布西　11 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
1階			休館日 赤太枠 初回体験 無料！ 4日～13日		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		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¥	椅子ヨガ 10:00～10:40
大広間 休		椅子ヨガ 11:00～11:40			ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	椅子ヨガ 11:20～12:00	体幹とバランス 11:00～11:40
大広間 館		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30		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⑥ 13:30～15:30	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
大広間 館		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00			♪カラオケ 14:15～15:45		
	8	9	10	11	12	13	14
1階					将　棋 10:00～12:00		
大広間 休		出張レッスン・太極拳 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	頭とからだのストレッチ 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¥	椅子ヨガ 10:00～10:40
大広間 休		椅子ヨガ 11:00～11:40	カキラ 11:00～12:00¥	シニアバレエ 11:00～12:00¥	飲み込みをよくするボイトレ 11:00～12:00¥	椅子ヨガ 11:20～12:00	体幹とバランス 11:00～11:40
大広間 館		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	ゆるゆるストレッチ 13:00～14:00¥	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
大広間 館		English・Roots 14:15～15:30★	モルック 14:15～15:15		はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
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	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¥	椅子ヨガ 10:00～10:40
大広間 休		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00～12:00¥		ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	椅子ヨガ 11:20～12:00	体幹とバランス 11:00～11:40
大広間 館		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	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¥	口から始める健康講座 14:00～15:00★	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
大広間 館		みんなで歌おう！歌声広場 14:45～16:00			♪カラオケ 14:15～15:45	ごぼう先生のストレッチ 15:15～15:45	
	22	23	24	25	26	27	28
1階		休館日 			将　棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間 休			体幹とバランス 10:00～10:40	頭とからだのストレッチ 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¥	ハナ♡ウタ講座★ クリスマスアレンジ (有料) 10:00～12:00
大広間 休			カキラ 11:00～12:00¥	かおり所長のマットヨガ 11:00～12:00★	ボッチャ 11:00～12:00	椅子ヨガ 11:20～12:00	
大広間 館			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
大広間 館					はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
	29	30					
1階							
大広間 休		頭とからだのストレッチ 10:00～10:40					
大広間 休		シニアバレエ 11:00～12:00¥					
大広間 館		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00					
大広間 館		English・Roots 14:15～15:30★					

● でんにし通信 ●

入館時におきましては、引き続き手指消毒・マスク着用へのご協力をお願いいたします。
また、各自くつ袋をご用意ください。

●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

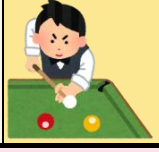




椅子に座って15分のマッサージです。
マスク着用、手ぬぐいをご持参下さい。

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



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！