

# シニアステーション田園調布西 5月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	● <b>でんにし通信</b> ●			<b>四つ玉 ビリヤード</b>	<b>●アクセス●</b>	1	2
大広間	入館時にきましては、引き続き <b>手指消毒・マスク着用</b> へのご協力 をお願いいたします。 また、各自 <b>くつ袋</b> をご用意ください。			月・木・土 女性 水・金 男性 9時半～12時半 13時～16時 	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 <b>すぐ前</b> 	マッサージ★ 9:20～15:30	
						関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子太極拳 10:00～10:40
						体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40
						わくわくワーク★ 季節の押し花 (有料) 13:30～15:30	みんなで歌おう！ 歌声広場 13:30～15:30
3	4	5	6	7	8	9	
1階					将棋 10:00～12:00		
大広間	休	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	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
	館				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¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	バンド♪不協和音 13:30～16:00
					♪カラオケ 14:15～15:45	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
10	11	12	13	14	15	16	
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休	出張レッスン・椅子太極拳 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	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
	館	椅子ヨガ 11:00～11:40	カキラ 11:00～12:00¥	シニアパレエ 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
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	たのしい折り紙 無限キューブ② 13:30～15:00	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30
		English・Roots 14:15～15:30★			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	モルック 15:10～16:10	
17	18	19	20	21	22	23	
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¥	椅子空手 10:00～10:40
	館	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¥	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	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 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			♪カラオケ 14:15～15:45	ダンス☆ホール 14:40～15:30	
24/ 31	25	26	27	28	29	30	
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	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	ポールdeウォーク 10:00～11:30¥	椅子太極拳 10:00～10:40
	館	椅子ヨガ 11:00～11:40	カキラ 11:00～12:00¥		モルック 11:00～12:00		椅子ヨガ 11:00～11:40
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	アロマ& ゼンタンゲル★ 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	ハナウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 13:30～15:30	
		English・Roots 14:15～15:30★			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥		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