

シニアステーション田園調布西 6月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
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
		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
	館	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¥	高齢者漫談& 終活勉強会★ 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~15:45		
	7	8	9	10	11	12	13
1階					将棋 10:00~12:00	スマートフォン相談会 9:30~11:30★	
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	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
		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ポイトレ 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子ヨガ 11:00~11:40
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	切り絵★ 「ぼち袋作り」 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
		English・Roots 14:15~15:30★			はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	14	15	16	17	18	19	20
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
		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
	館	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¥	わくわくワーク★ 折り紙で七福神① 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00			♪カラオケ 14:15~15:45		
	21	22	23	24	25	26	27
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	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
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	ポッチャ 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
	館	英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	自転車の交通安全講話 13:30~14:10★	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
		English・Roots 14:15~15:30★	モルック 14:30~15:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	28	29	30	●でんにし通信●		●アクセス●	
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	<p>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、各自くつばをご用意ください。</p> 		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	<p>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</p> 
		椅子ヨガ 11:00~11:40	ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥				
	館	英会話・SEEDS★ 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★					

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