

# シニアステーション田園調布西 7月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
1階	●でんにし通信		<b>四つ玉 ビリヤード</b> 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	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、各自くつぎをご用意ください。 			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
				囲碁 13:00～16:30	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
	5	6	7	8	9	10	11
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	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	ゆるゆるストレッチ 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	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	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	
	12	13	14	15	16	17	18
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	カキラ 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	英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	ゼンタングル¥ 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② (有料) 13:30～15:30	不協和音★ 夏のコンサート 14:00～15:00
		English・Roots 14:15～15:30★			♪カラオケ 14:15～15:45		
	19	20	21	22	23	24	25
1階					将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休	<b>休館日</b> 	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
			ゆるゆるストレッチ 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	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¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30	
				はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30		
	26	27	28	29	30	31	
1階					将棋 10:00～12:00		●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	椅子コグニサイズ 10:00～10:40	脳トレ体操 10:00～10:40	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40	多摩川駅より 東急バス「玉 11子玉川駅 行」 3つ目「多摩川 グランド前」 下車すぐ前 
		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 11:00～11:40	
	館	英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	♪カラオケ 13:30～15:30	囲碁 13:00～16:30	かおり所長のマットヨガ 13:30～14:30★	ハナノウタ講座★ テラリウム作り (有料) 13:30～15:30	
		English・Roots 14:15～15:30★			みんなで歌おう!歌声広場 14:45～16:00		

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