

シニアステーション田園調布西 4月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
1階	● でんにし通信 ●			1	2	3	4
大広間	入館時にきましては、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¥	将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
				囲碁 13:00~16:30	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 10:00~10:40
					ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	体幹とバランス 11:20~12:00	椅子太極拳 11:00~11:40
	5	6	7	8	9	10	11
1階							
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 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	脳トレ体操 11:00~11:40
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30	いきいき★ 音楽サロン 13:30~15:00	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
		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							
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	書道の会 10:00~12:00¥	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 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	椅子太極拳 11:00~11:40
	館	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	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	たのしい折り紙★ 13:30~15:00	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
		English・Roots 14:15~15:30★			♪カラオケ 14:15~16:00	モルック 15:10~16:10	
	19	20	21	22	23	24	25
1階							
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	椅子空手 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	椅子コグフィット 10:00~10:40	関節しなやか体操 10:00~11:00¥	椅子ヨガ 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¥	ポツチャ 11:00~12:00	モルック 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 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	
	26	27	28	29	30		
1階							
大広間	休	椅子太極拳 10:00~10:40	体幹とバランス 10:00~10:40	休館日 	将棋 10:00~12:00	●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 	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥		椅子コグフィット 10:00~10:40		
	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		モルック 11:00~12:00		
		English・Roots 14:15~15:30★			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