

シニアステーション田園調布西 10月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
1階		四つ玉ビリヤード 月・木・土(女性) 水・金(男性) 午前:9時半～12時半 午後:13時～16時 			将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休館		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	
				ダンスdeハッピー 11:00～12:00¥	体幹とバランス 11:20～12:00	脳トレ体操 11:00～11:40	
			囲碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	着付け教室★ 13:00～15:00	ピンポン (シングルス) 13:30～15:30	
	5	6	7	8	9	10	11
1階					将棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 9:30～16:30★	
大広間	休館	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¥	基本の折り紙★ 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	脳トレ体操 11:00～11:40
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	編み物 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		休館日 			将棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30	
大広間	休館		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
			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	脳トレ体操 11:00～11:40
			たのしいぬり絵 13:30～15:00¥	囲碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	みんなのシネマ★ 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 15:10～16:30		♪カラオケ 14:15～16:00		
	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	休館	椅子太極拳 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	スキンケア★ セミナー (有料) 10:00～11:30	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
		椅子ヨガ 11:00～11:40	ゆるゆるストレッチ 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
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	編み物 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	31	● アクセス ● 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」 下車すぐ前
1階					将棋 10:00～12:00		
大広間	休館	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 11:00～11:40	カキラ 11:00～12:00¥	ポッチャ 11:00～12:00	シニアパレエ(有料) 11:00～12:00★	体幹とバランス 11:20～12:00	
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	たのしいぬり絵 13:30～15:00¥	囲碁 13:00～16:30	ハナウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 13:30～15:30	歩く力をきたえる会 13:30～14:30★	
	English・Roots 14:15～15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10～16:30			モルック 14:40～15:40		

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下さい。

◆¥のついた有料講座(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、電話連絡をお願いいたします