シニアステーション田園調布西　8 月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		● アクセス ●	四つ玉ビリヤード	クールスポット（～10月15日）		1	2
1階			月・木・土(女性) 水・金(男性) 午前:9時半～ 午後:13時～	お休み処・涼み処としてご利用ください！		マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間		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				関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 モルック 13:30~14:30 ◇ポーカー♣ 14:40~16:00	椅子ヨガ 10:00~10:40 脳トレ体操 11:00~11:40 ピンポン(シングルス) 13:30~15:30
	3	4	5	6	7	8	9
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	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	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	脳トレ体操 11:00~11:40
	館	六郷軽音楽団コンサート★ 13:20~15:00	編み物 13:30~15:30	囲　碁 13:00~16:30	マンボとジル 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~16:00	★でんにし夏祭り 13:30~15:30	バンド♪不協和音 13:30~16:00
	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	休館日	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	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
	館		たのしいぬり絵 13:30~15:00¥ みんなで歌おう！歌声広場 15:10~16:30	囲　碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥ はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	社交ダンス 13:30~14:30¥ ダンス☆ホール 14:40~15:30	ピンポン(シングルス) 13:30~15:30
	17	18	19	20	21	22	23
1階			編み物 13:30~15:30		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	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	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	脳トレ体操 11:00~11:40
	館	カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30 みんなで歌おう！歌声広場 14:45~16:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥ 気功 15:20~16:00	囲　碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~16:00	社交ダンス 13:30~14:30¥ ダンス☆ホール 14:40~15:30	バンド♪不協和音 13:30~16:00
	24/31	25	26	27	28	29	30
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	ピンポン(シングルス) 10:00~12:00	椅子ヨガ 10:00~10:40
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	ボッチャ 11:00~12:00	シニアバレエ体験会 11:00~12:00★		脳トレ体操 11:00~11:40
		満会話・SEEDS ★ 13:00~14:00	たのしいぬり絵 13:30~15:00¥	囲　碁 13:00~16:30	フラダンス 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	★みんなのシネマ「ローマの休日」 13:30~15:30
		English・Roots 14:15~15:30★	みんなで歌おう！歌声広場 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	◇ポーカー♣ 14:40~16:00	

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)
◆満のついた講座はキャンセル待ちです　◆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