

シニアステーション田園調布 10月のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
広間	【臨時NEWS】 10月29日(水)の二階広間では照明設備をLEDに交換する工事が行われるため、各講座は一階 和室並びに洋室を使って行います。ご了承ください。		10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
			¥10:50~11:50 口コモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	
			¥13:30~14:30 一歩先の健康/P	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			14:50~16:00 脳トレカードゲーム	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~15:30 脳トレ体操	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	6	7	8	9	10	11	#
広間	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	¥13:00~14:00 リラクセスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	10:50~11:50 リズムdeステップ	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	14:00~15:00 モルック	13:30~15:30 虹ヘルス 指ヨガ+ 高齢施設の話	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			15:20~16:00 椅子deヨガ		14:30~16:00 カードゲーム	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和						ラミーキューブ 13:30~15:30	
	13	14	15	16	17	18	#
広間	祝日  スポーツの日	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	休館日
		¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 口コモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	
		¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~14:30 ポッチャ	13:30~14:30 虹サロン	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			14:50~16:00 脳トレカードゲーム		14:30~15:30 脳トレ体操	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	20	21	22	23	24	25	#
広間	¥10:00~11:30 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:00~11:00 ヨーガ	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:45~12:00 ゆつくりガッチリ	¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダー体操	11:10~11:50 椅子ヨガ	
	14:50~15:30 脳トレ体操	¥13:30~15:30 書道の部屋	13:30~15:00 楽しい唄広場	13:30~14:30 虹トレ	¥13:15~14:15 ヨガニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
			15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~15:40 エルダー体操	14:30~16:00 カードゲーム	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和			¥田園ペン習字 10:00~		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	27	28	29	30	31	(29)	
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00~10:40 体幹とバランス	二階広間 終日 LED化 工事の為 一階で講座を 行います	10:00~10:40 脳トレ体操	¥10:00~11:00 音読	10:00~11:30 田調クラフト 自主練	
	¥10:50~11:50 リラクセスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操		¥10:50~11:50 姿勢改良	11:10~11:50 体幹とバランス		
	13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥13:30~15:00 ぬり絵		14:00~15:00 かおり所長のマツヨガ 15:20~16:00 エルダー体操	13:30~15:30 田調クラフト	13:30~15:00 英語で脳トレ	
和						(全て1F)	

プログラムは予告なく時刻・日程の変更がありますご理解の上ご了解下さい。

●色の講座は、映像です、¥マークは有料講座です。(満)マーク以外は参加可能です。