

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	5	
1階	● アクセス ●		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	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		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	
			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	
			夏の地域健康講座 「排便」★ 13:30~15:00	囲 碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30	
					♪カラオケ 14:15~16:00	◇ポーカー♣ 14:40~16:00		
	6	7	8	9	10	11	12	
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 10:00~10:40	
		椅子ヨガ 11:00~11:40	カキラ 11:00~12:00¥	基本の折り紙★	かおり所長のマットヨガ 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	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¥	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	気功 15:20~16:00		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30		
	13	14	15	16	17	18	19	
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	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¥	飲み込みをよくするバイトレ 11:00~12:00¥	ボッチャ 11:00~12:00	体幹とバランス 11:20~12:00	脳トレ体操 11:00~11:40	
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	編み物 13:30~15:30	囲 碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥	モルック 13:30~14:30	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	◇ポーカー♣ 14:40~16:00		
	20	21	22	23	24	25	26	
1階					将 棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30		
大広間	休 館	休館日		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¥		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
				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¥	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 15:10~16:30		はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	ダンス☆ホール 14:40~15:30	
	27	28	29	30	31	四つ玉ビリヤード		
1階					将 棋 10:00~12:00	月・木・土 (女性) 水・金曜日 (男性) 午前: 9時半~ 午後: 13時~ 		
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	ピンポン (シングルス) 10:00~12:00	椅子コグフィット 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¥			
		英会話・SEEDS★ 13:00~14:00	みんなのシネマ★ 13:30~15:30	囲 碁 13:00~16:30	着付け教室★ 体験会 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)								