

シニアステーション田園調布 8月 のプログラム

		月	火	水	木	金	土	日	
		参加申し込み方法 ★マークと★マークが付いた講座につき○印を書き込み申し込みをしてください 申し込みをされた講座をキャンセルする場合は、必ず電話連絡をお願いいたします		シニアステーション 田園調布 の情報は、ホームページからご覧いただけます。 スマホにQRコードをかざしてください		● お願い ● 個人情報保護の観点から、館内での写真・動画撮影等はご遠慮ください		1 10:00～10:40 椅子太極拳 10:45～12:00 ゆっくりガッチリ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 カラオケ	2
広間	和								
		3	4	5	6	7	8	9	
広間		10:00～10:40 椅子太極拳	10:00～10:40 体幹とバランス	10:00～11:00 ヨーガ	10:00～10:40 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス	10:00～11:00 養生太極拳	休館日	
		10:50～11:50 ポッチャ	10:50～11:50 健幸体操	11:10～12:10 ズンバゴールド	10:50～11:50 体幹トレーニング	10:50～11:50 きらきらEX	11:10～11:50 椅子ヨガ		
		13:30～14:30 カムカム体操	13:30～15:30 書道の部屋	13:30～14:30 楽しい唄広場	13:30～14:30 虹 うたごえ教室★	13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
		14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレカードゲーム	14:50～15:50 健幸体操	14:50～15:30 エルダー体操	カラオケ 14:00～15:30		
和						マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30		
		10	11	12	13	14	15	16	
広間		10:00～10:40 椅子ヨガ	祝日 山の日	10:00～10:40 脳トレ体操	10:00～10:40 体幹とバランス	10:00～10:40 脳トレ体操	10:00～11:00 養生太極拳	休館日	
		11:00～11:40 椅子太極拳		10:50～11:50 ロコモン体操	10:50～11:50 リズムdeステップ	10:50～11:50 モルック	11:10～11:50 椅子ヨガ		
		14:00～16:00 高齢者との交通安全集会★		13:30～14:20 エアロビ	13:30～14:30 虹 ヘルス★	13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
				14:50～15:30 椅子ヨガ	14:50～15:50 健幸体操	14:50～15:30 エルダー体操	カラオケ 14:00～15:30		
和			ラミーキューブ 9:30～11:30						
		17	18	19	20	21	22	23	
広間		10:10～10:40 椅子太極拳	10:00～10:40 体幹とバランス	10:00～11:00 ヨーガ	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	
		11:00～11:40 椅子ヨガ	10:50～11:50 健幸体操	11:10～12:10 ズンバゴールド	10:50～11:50 体幹トレーニング	10:50～11:50 きらきらEX	10:45～12:00 ゆっくりガッチリ		
		13:30～14:30 カムカム体操	13:30～15:30 書道の部屋	13:30～14:30 楽しい唄広場	13:30～14:30 虹 体力測定★	13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
		14:50～15:30 脳トレ体操		14:50～16:00 脳トレカードゲーム	14:50～15:50 健幸体操	14:30～15:30 ポッチャ	カラオケ 14:00～15:30		
和						マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30		
		31	24	25	26	27	28	29	
広間		10:00～11:45 田園クラフト	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	10:00～11:30 いきいき音楽サロン	10:00～11:45 山ピーのフラワーアレンジスワッグ作り	休館日	
		11:00～11:40 椅子太極拳	10:50～11:50 健幸体操	10:50～11:50 ロコモン体操	10:50～11:50 リズムdeステップ				
		13:30～15:30 俳句を楽しむ会	13:30～15:30 書道の部屋	13:30～15:00 英語で脳トレ	13:30～14:30 虹 トレ★	13:15～14:15 コグニサイズ	13:00～16:00 憩いの時間		
		14:50～15:30 脳トレ体操		15:10～15:50 椅子ヨガ	★14:50～15:50 かおり所長のマツヨギ	14:30～15:30 モルック	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			

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。★マークは申し込みが必要です