

シニアステーション田園調布 9月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	● 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 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:30～15:30 書道の部屋	2 ¥10:00～11:00 ヨーガ ¥11:10～12:10 ズンバゴールド 13:30～14:30 おなかの保健室 14:50～16:00 脳トレカードゲーム 14:30～15:30 おなかの保健室相談	3 10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング 13:30～14:30 虹 ホビー ★ 14:50～15:50 健幸体操	4 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 きらきらEX ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:50～15:30 脳トレ体操 マッサージ	5 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♪	6 休館日
広間							
和							
	7 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 椅子太極拳 13:30～14:30 カムカム体操 14:50～15:30 脳トレ体操	8 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:30～15:30 書道の部屋	9 10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 ロコモ体操 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～15:30 椅子ヨガ ラミーキューブ 9:30～11:30	10 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 リズムdeステップ 13:30～15:50 ★ 虹 カルチャー 1部 薩摩琵琶 2部 お楽しみ	11 ¥10:00～11:30 ぬり絵 教室 ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 モルック	12 ¥10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ♪カラオケ♪ ラミーキューブ 13:30～15:30	13 休館日
広間							
和							
	14 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 椅子太極拳 13:30～14:30 カムカム体操 14:50～15:30 脳トレ体操	15 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:30～15:30 書道の部屋	16 ¥10:00～11:00 ヨーガ ¥11:10～12:10 ズンバゴールド 13:30～14:30 楽しい唄広場 14:50～16:00 脳トレカードゲーム	17 10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 体幹トレーニング 13:30～14:30 虹 サロン ★ 14:50～15:50 健幸体操	18 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 きらきらEX ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 脳トレ体操 マッサージ	19 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♪	20 休館日
広間							
和							
	21 祝日 (休館日)	22 祝日 (休館日)	23 祝日 (休館日)	24 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 リズムdeステップ 13:30～14:30 虹 トレ ★ 14:50～15:30 エルダー体操 スマホ相談会 13:30～15:00	25 ¥10:00～11:30 いきいき 音楽サロン ¥13:15～14:15 コグニサイズ 14:30～15:30 ボッチャ マッサージ	26 ¥10:00～11:00 養生太極拳 11:10～11:50 椅子ヨガ 13:00～16:00 憩いの時間 14:00～15:30 ♪カラオケ♪ ラミーキューブ 13:30～15:30	27 休館日
広間							
和							
	28 ¥10:00～11:45 田調クラフト ★13:30～15:30 俳句を楽しむ会	29 10:00～10:40 体幹とバランス ¥10:50～11:50 健幸体操 ¥13:30～15:45 山ピーの フラワーアレンジ	30 10:00～10:40 脳トレ体操 ¥10:50～11:50 ロコモ体操 ★13:30～15:00 英語で脳トレ 15:10～15:50 椅子ヨガ 田園ペン習字10:00～ラミーキューブ 9:30～	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コードをかざしてご覧ください 
広間							
和							

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