

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	
1階	●でんにし通信● 入館時にあきましては、引き続き 手指消毒・マスク着用 へのご協力 をお願いいたします。 また、各自 くつば をご用意ください。 			 マッサージ 椅子に座って 15分のマッ サージです。 マスク着用、手 ぬぐいをご持参 下さい。	四つ玉 ビリヤード 月・木・土 女性 水・金 男性 9時半～12時半 13時～16時 	●アクセス● 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 	1 椅子空手 10:00～10:40 椅子ヨガ 11:00～11:40 ピンポン (シングルス) 13:30～15:30	
2	3	4	5	6	7	8		
1階					将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30		
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	書道の会 10:00～12:00¥	脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子太極拳 10:00～10:40	
		カキラ 11:00～12:00¥	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	椅子ヨガ 11:00～11:40	
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	ゼンタンゲル¥ 13:30～15:30		囲 碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	わくわくワーク★ 折り紙で七福神③ (有料) 13:30～15:30	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						
9	10	11	12	13	14	15		
1階					将 棋 10:00～12:00	スマートフォン相談会 9:30～11:30★		
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40	休館日 	ピンポン (シングルス) 10:00～12:00	ダンスdeハッピー 9:45～10:45¥	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子空手 10:00～10:40	
		椅子ヨガ 11:00～11:40			体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40		
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00			社交ダンス 13:30～14:30¥	六郷軽音楽団 コンサート★ 13:30～15:00		
		English・Roots 14:15～15:30★					ダンス☆ホール 14:40～15:30	
16	17	18	19	20	21	22		
1階					将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30		
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	書道の会 10:00～12:00¥	脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子太極拳 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¥		モルック 11:00～12:00	体幹とバランス 11:20～12:00	椅子ヨガ 11:00～11:40	
		カムカム体操(LIVE) 13:30～14:30	～多世代交流～ でんにし夏祭り★ 13:30～15:30		囲 碁 13:00～16:30	マンボとジルバ 13:00～14:00¥	マイタイムライン講習会 13:30～15:00★	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				♪カラオケ 14:15～15:45		
23/ 30	24/31	25	26	27	28	29		
1階					将 棋 10:00～12:00	マッサージ★ 9:20～15:30		
大 広 間	休 館	頭とからだのストレッチ 10:00～10:40	体幹とバランス 10:00～10:40	椅子コグニサイズ 10:00～10:40	脳トレ体操 10:00～10:40	関節しなやか体操 10:00～11:00¥	椅子空手 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	モルック 11:00～12:00	体幹とバランス 11:00～11:40	椅子ヨガ 11:00～11:40	
		英会話・SEEDS★ 13:00～14:00	手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30～15:30	囲 碁 13:00～16:30	フラダンス 13:00～14:00¥	社交ダンス 13:30～14:30¥	ハナ♡ウタ講座★ スワッグ作り (有料) 13:30～15:30	
		English・Roots 14:15～15:30★			はじめてのフラダンス 14:15～15:15¥	ダンス☆ホール 14:40～15:30		

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ください。

◆¥のついた講座(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)
◆予約をキャンセルされる場合は、電話連絡をおねがいいたします