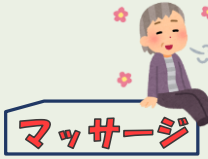


シニアステーション田園調布西 9月のプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
1階		●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 はご遠慮下さい。  			将棋 10:00~12:00	マッサージ★ 9:20~15:30	
大広間			体幹とバランス 10:00~10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥	書道の会 10:00~12:00¥	脳トレ体操 10:00~10:40 ダンスdeハッピー 11:00~12:00¥	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00	椅子太極拳 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40
			ゼンタングル¥ 13:30~15:30	囲碁 13:00~16:30	マンボとジルバ 13:00~14:00¥ ♪カラオケ 14:15~15:45	レジンで アクセサリ作り (有料) 13:30~15:30	ピンポン (シングルス) 13:30~15:30
	6	7	8	9	10	11	12
1階					将棋 10:00~12:00		
大広間	休	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 カムカム体操(LIVE) 13:30~14:30 みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	体幹とバランス 10:00~10:40 カキラ 11:00~12:00¥ 手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30~15:30	椅子コグニサイズ 10:00~10:40 シニアバレエ 11:00~12:00¥ 囲碁 13:00~16:30	脳トレ体操 10:00~10:40 飲み込みをよくするボイトレ 11:00~12:00¥ フラダンス 13:00~14:00¥ はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 社交ダンス 13:30~14:30¥ ダンス☆ホール 14:40~15:30	椅子空手 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 バンド♪不協和音 13:30~16:00
	館						
	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	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 英会話・SEEDS★ 13:00~14:00 English・Roots 14:15~15:30★	体幹とバランス 10:00~10:40 ゆるゆるストレッチ 11:00~12:00¥ 手芸の部屋★ (編み物・刺し子) 13:30~15:30	書道の会 10:00~12:00¥ 囲碁 13:00~16:30	～敬老イベント～ ポッチャ& モルック大会 10:00~11:30 フラダンス 12:45~13:45¥ ダンスフェスティバル 14:00~15:40¥	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 締め切りました わくわくワーク 折り紙で七福神④ 13:30~15:30	椅子太極拳 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
	館						
	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	休館日 	休館日 	休館日 	脳トレ体操 10:00~10:40 モルック 11:00~12:00 フラダンス 13:00~14:00¥ はじめてのフラダンス 14:15~15:15¥	関節しなやか体操 10:00~11:00¥ 体幹とバランス 11:20~12:00 スキンケアセミナー★ 13:30~15:00(有料) ポッチャ 15:10~16:10	椅子空手 10:00~10:40 椅子ヨガ 11:00~11:40 バンド♪不協和音 13:30~16:00
	館						
	27	28	29	30	 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。		
1階							
大広間	休	頭とからだのストレッチ 10:00~10:40 シニアバレエ 11:00~12:00¥ 英会話・SEEDS★ 13:00~14:00 English・Roots 14:15~15:30★	体幹とバランス 10:00~10:40 カキラ 11:00~12:00¥ 秋の健康講座★ 13:30~14:30 みんなで歌おう! 歌声広場 14:45~16:00	ハナ♡ウタ講座★ フラワーアレンジ (有料) 10:00~12:00 囲碁 13:00~16:30	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 		
	館						
					●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 		

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