

# シニアステーション千東

## 4月

### 2024年

### 予定表

2024/4/9 現在

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	10:00~11:00 趣味の時間 囲碁・編物 塗り絵・ボードゲームなど	10:00~11:30 チョコット英会話	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)		10:30~11:30 ズンバゴールド 初回参加費無料	
午後		13:30~14:30 カムカム体操			13:30~14:30 はじめての簡単楽しい フラダンス (有料)	
	8	9	10	11	12	13
午前	10:00~11:00 趣味の時間 囲碁・編物 塗り絵・ボードゲームなど	10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ (有料)	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)		10:30~11:30 ズンバゴールド (有料)	
午後	13:30~14:30 カムカム体操			13:30~14:30 わのわ健康体操		
	15	16	17	18	19	20
午前	10:00~11:00 趣味の時間 囲碁・編物 塗り絵・ボードゲームなど	10:00~11:30 チョコット英会話	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)	10:00~11:00 懐かしの歌を 歌いましょう	10:30~11:30 ズンバゴールド (有料)	
午後	10:00~11:00 トールペイント 満員	13:30~14:30 カムカム体操	14:00~16:00 ポッチャ体験会	13:30~14:30 皮膚トラブル講習会	13:30~14:30 はじめての簡単楽しい フラダンス (有料)	13:30~14:30 南京玉すだれ
	22	23	24	25	26	27
午前	10:00~11:00 趣味の時間 囲碁・編物 塗り絵・ボードゲームなど	10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ (有料)	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)		10:30~11:30 ズンバゴールド (有料)	
午後	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 和楽器 民謡	13:30~14:40 切手整理 ボランティア	13:30~14:30 わのわ健康体操	13:30~14:30 簡単！携帯ごみ袋入れ	13:30~14:30 落語
	29	30	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #8ebf42; margin-right: 5px;"></div> 当日参加  <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #a6c9ec; margin-right: 5px; margin-top: 5px;"></div> 要予約  <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #ffc000; margin-right: 5px; margin-top: 5px;"></div> 有料         </div> <p>※プログラムは悪天候等で予告なく変更、中止になる場合があります。          ※事前予約制、有料プログラム等もありますのでご注意ください。          ※お申し込みは原則来所で受け付けとなります。          詳しくはシニアステーションスタッフまで</p>			
午前	 <p>昭和の日 (休館)</p>		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #8ebf42; margin-right: 5px;"></div> 当日参加  <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #a6c9ec; margin-right: 5px; margin-top: 5px;"></div> 要予約  <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #ffc000; margin-right: 5px; margin-top: 5px;"></div> 有料         </div> <p>※プログラムは悪天候等で予告なく変更、中止になる場合があります。          ※事前予約制、有料プログラム等もありますのでご注意ください。          ※お申し込みは原則来所で受け付けとなります。          詳しくはシニアステーションスタッフまで</p>			
午後						



#### 《お問合せ》

### シニアステーション千東

開館時間：月曜～土曜 9～17時

(日曜・祝日、年末年始休み)

〒145-0062 大田区北千東2-35-8

(赤松小学校敷地内)

TEL:03-6451-7660

田園調布医師会 (シニアステーション千東)

ホームページQRコード

