2024 5月 シニアステーション千束　月間予定表

2024/4/19 現在

	当日参加できます
	予約が必要です
	有料（300円）

お申込みは原則来所で受け付けとなります

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:30～11:30 プリペンションダンス &イスヨガ（有料）	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操	憲法記念の日 休館日	みどりの日 休館日
				13:30～14:30 簡単！そらまめ キーホルダー作り	動きやすい服装とスニーカーなど でご来所ください プリペンションダンス＆ イスヨガは裸足で行います お茶や水などの水分をご持参ください	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	振替休日 休館日	10:00～11:30 チョコット英会話	10:30～11:30 プリペンションダンス &イスヨガ（有料）	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30～11:30 ズンバゴールド （有料）	
		14:00～14:30 ラジオ体操 棒体操		13:30～14:30 わのわ健康体操		14:00～16:00 やさしいボッチャ
			15:00～16:00 健康教室			
12	13	14	15	16	17	18
休館日	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 プリペンションダンス &イスヨガ（有料）	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30～11:30 ズンバゴールド （有料）	
	13:30～14:30 カムカム体操		14:00～15:00 ハープ演奏	13:30～15:00 四つ葉のクローバー （ダンスと脳トレ）	13:30～14:30 初めての簡単楽しい フラダンス（有料）	
	朗読　声出し 15:00～16:00					
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00～11:00 趣味の時間	10:00～11:30 チョコット英会話	10:30～11:30 プリペンションダンス &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）	
	10:00～12:00 トールペイント 満員	14:00～15:00 メロディで 世界一周	13:30～14:30 切手整理 ボランティア	13:30～14:30 わのわ健康体操		14:00～15:00 マジック
	13:30～14:30 カムカム体操		15:00～16:00 健康教室			
26	27	28	29	30	31	
休館日	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 プリペンションダンス &イスヨガ（有料）	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30～11:30 ズンバゴールド （有料）	シニアステーション 千束の予定表が ご覧になれます
	13:30～14:30 カムカム体操		13:30～14:30 紙コップで靴作り	14:00～16:00 やさしいボッチャ	13:30～15:00 折り紙講習会 （有料）	

★悪天候やスタッフ、各機器の都合等によりプログラム内容を急遽中止・変更させて頂く事がございます。

シニアステーション千束　電話　03-6451-7660

〒145-0062 大田区北千束2-35-8（赤松小学校敷地内）

開館時間：月曜～土曜　9～17時　（日曜・祝日、年末年始休み）