

2025



2025/2/14 現在

シニアステーション千東 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土	
30	31					1	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	当日参加できます		動きやすい服装とスニーカーなどでご来所ください プリベンションダンス&イスヨガは裸足で行います 五本指靴下でも大丈夫です 骨盤底筋体操ヨガはヨガマットをご持参ください		11:00~11:30 三味線 端唄	
	13:30~14:30 カムカム体操	予約が必要です				14:00~15:00 二胡カンタービレ	
	15:00~16:00 民謡演奏会	有料(300円)要予約				お茶や水などの水分をご持参ください	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	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)	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操は休み	10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽	11:00~12:00 パステルアート 体験会	
	13:30~14:30 カムカム体操	10:00~11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ (有料)	13:30~14:15 楽しいコーラス	13:30~15:00 手のひら 健康バレ	13:30~14:30 初めての簡単楽しい フラダンス(有料)	13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)	
		14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	15:00~16:30 ガッツリ! ポッチャ	14:00~16:00 caféひなたぼっこ	15:00~16:00 モールドールを 作ろう!(有料)	ズンバゴールドは 抽選申込制です	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	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)	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30~11:30 音楽療法士と 歌おう(有料) 日時変更	14:00~15:00 メロディで 世界一周	
	13:30~14:30 カムカム体操	14:00~15:30 チョコット英会話 +	14:00~15:00 おもひでサンデー 歌とマンドリン	13:30~14:30 わのわ健康体操	10:30~11:30 ズンバゴールド(有料) 抽		
	15:00~16:00 朗読 声出し	14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	15:15~16:15 みんなの 健康体操教室 時間変更	13:30~15:00 小物入れを作ろう! (有料) 前金制	14:00~15:30 フラワーアレンジメント (有料 1500円) 前金制		
	13:30~15:30 パンフラワーで お花をつくりましょう (有料) 前金制			15:00~16:00 原田先生と一緒に 体操をしよう!	15:00~16:00 バイオリン体験会 (有料)		
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	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)	春分の日 休館日		10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽	
	10:00~12:00 トールペイント 満員	10:00~11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ (有料)	13:30~14:30 切手整理 ボランティア			13:30~14:30 初めての簡単楽しい フラダンス(有料)	13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
	13:30~14:30 カムカム体操	14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)				13:30~15:00 素敵なおりがみ アート(有料)	
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	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)	10:00~11:00 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) 抽	大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます	
	13:30~14:30 カムカム体操	14:00~15:30 チョコット英会話 +	13:30~14:30 脳トレ講座	13:30~14:30 わのわ健康体操	13:30~14:30 げんごろう式 健康朗読教室 15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう(有料) 日時変更		14:00~15:30 ガッツリ! ポッチャ
	14:00~16:00 楽しい絵手紙 (有料)	14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	15:00~16:00 みんなの 健康体操教室	15:00~16:00 ふまねっと 体験会	15:00~16:00 バイオリン体験会 (有料)	予約キャンセルされる場 合はお電話などで ご連絡ください	

★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東 電話 03-6451-7660

〒145-0062 大田区北千東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)

QRコードをスマホで読み取ると
シニアステーション千東の
予定表がご覧になれます
シニアステーション
千東QRコード

