

2025



シニアステーション千東 月間予定表

春の体力測定会は
4月3日、16日のどちらか
1回のみ参加となります

2025/3/13 現在

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	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	1 10:00~11:00 呼吸を深めるやさしい椅子ヨガ (有料)	2 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)	3 10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	4 10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽 13:30~14:30 初めての簡単楽しいフラダンス (有料) 15:00~16:30 バイオリン体験会 (有料) 15:00~16:00 音楽療法士と歌おう (有料)	5 ズンバゴールドは抽選申込制です 14:00~15:30 ガッツリ! ポッチャ	
		6 10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	7 10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ (有料)	8 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)	9 10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	10 10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽	11 11:00~12:00 パステルアート (有料)
		13 13:30~14:30 カムカム体操	14 14:00~16:00 靴下人形を前編 (有料) 前金制	15 14:00~16:00 caféひなたぼっこ	16 13:30~14:30 わのわ健康体操	17 14:00~15:30 フラワーアレンジメント (有料1500円) 抽	18 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
		14 15:00~16:00 朗読 声出し	15 14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	16 前編後編 合わせて300円です	17 15:00~16:00 単語で英会話	18 15:00~16:30 バイオリン体験会 (有料)	19 フラワーアレンジメント、パンフラワー講習会は抽選申込になります
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース 13:30~14:30 カムカム体操 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 14:00~16:00 楽しい絵手紙 (有料)	15 10:00~11:00 呼吸を深めるやさしい椅子ヨガ (有料)	16 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)	17 10:00~11:00 懐かしの歌を歌いましょう	18 10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽 13:30~14:30 初めての簡単楽しいフラダンス (有料) 13:30~15:00 折り紙アート (有料)	19 お茶や水などの水分をご持参ください 14:00~15:00 メロディで世界一周	
		20 10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	21 10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ (有料)	22 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料)	23 10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	24 10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽	25 10:30~11:30 デコピンのブルースギター
		27 13:30~14:30 カムカム体操	28 14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	29 13:30~14:30 脳トレ講座	30 13:30~14:30 わのわ健康体操	31 13:30~14:30 イキイキ声出しトレーニング (タイトル変更)	32 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
		20 15:00~16:00 わいわい! ポッチャ (初心者歓迎)	21 14:00~15:00 チヨコット英語 P	22 15:00~16:00 みんなの健康体操教室	23 15:00~16:00 ふまねっと体験会	24 15:00~16:30 バイオリン体験会 (有料)	25 げんごろう式健康朗読教室からタイトル変更しています
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース 13:30~14:30 カムカム体操	昭和の日		当日参加できます		予約キャンセルされる場合はお電話などで連絡ください 	
		休館日		予約が必要です			
		大田区在住の60歳以上の方がご利用できます		有料(300円)要予約			
				お申込みは原則来所で受け付けとなります			

★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ります
シニアステーション 千東QRコード

