2025 5月 シニアステーション千束　月間予定表

2025/4/21 現在

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館日	当日参加できます 予約が必要です 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		動きやすい服装とスニーカーなどでご来所ください お茶や水などの水分をご持参ください	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30～15:00 手のひら健康バレー 14:00～16:00 caféひなたぼっこ	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）	憲法記念の日 休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	こどもの日 休館日	振替休日 休館日	10:30～11:30 プリベンションダンス&イスヨガ（有料） 13:30～14:45 楽しいコーラス 15:00～16:00 ふまねっと	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30～14:30 わのわ健康体操 15:00～16:00 単語で英会話 1500～16:00 姿勢調整体操	10:30～11:30 ズンバゴールド（有料） 抽 14:00～15:30 フラワーアレンジメント（有料1500円） 抽 前金制 15:00～16:00 バイオリン体験会（有料）	11:00～12:00 パステルアート（有料） 13:30～15:00 スポーツ吹き矢（マウスピース100円）
11	12	13	14	15	16	17
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 15:00～16:00 朗読　声出し	10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ（有料） 10:00～11:00 チョコット英語 13:30～15:30 曼荼羅糸通し（有料300円） 前金制 14:00～15:00 骨盤底筋体操ヨガ（有料）	10:30～11:30 プリベンションダンス&イスヨガ（有料） 13:30～14:30 切手整理ボランティア 日時変更 15:00～16:00 わいわい！ボッチャ（初心者歓迎）	10:00～11:00 懐かしの歌を歌いましょう 13:30～14:30 原田先生と一緒に体操をしよう！（有料） 14:45～15:45 ふくろう作り（有料300円） 前金制	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） 15:00～16:00 音楽療法士と歌おう（有料）	14:00～15:00 メロディで世界一周
18	19	20	21	22	23	24
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 14:00～15:30 ガッツリ！ボッチャ	10:00～11:00 呼吸を深めるやさしい椅子ヨガ（有料） 14:00～15:00 骨盤底筋体操ヨガ（有料）	10:30～11:30 プリベンションダンス&イスヨガ（有料） 13:30～14:30 三味線演奏会 15:00～16:00 ふまねっと	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 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 13:30～14:30 イキイキ声出しトレーニング 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連絡ください 13:30～15:00 スポーツ吹き矢（マウスピース100円） 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
25	26	27	28	29	30	31
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 14:00～16:00 楽しい絵手紙（有料）	10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ（有料） 14:00～15:00 チョコット英語 14:00～15:00 骨盤底筋体操ヨガ（有料）	10:30～11:30 プリベンションダンス&イスヨガ（有料） 13:30～14:30 脳トレ講座 13:30～14:15 楽しいコーラス 15:00～16:00 みんなの健康体操教室	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 14:00～15:30 ガッツリ！ボッチャ 14:00～16:00 スマートフォン相談会（要予約）	10:30～11:30 ズンバゴールド（有料） 抽 13:30～15:30 パンフラワーでお花をつくりましょう（有料） 抽 前金制 日時変更	大田区在住の60歳以上の方がご利用できます 14:00～15:00 よこはまミュージカル牧場

★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）

QRコードをスマホで読み取るとシニアステーション千束の予定表がご覧になれます

シニアステーション千束QRコード