

2025

6月

シニアステーション千東 月間予定表

2025/5/15 現在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00～12:00 趣味の時間 フリースペース	10:00～11:00 チョコット英語	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 ズンバゴールド (有料) 抽	ズンバゴールドは 抽選申込制です
	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	13:30～15:30 刺繍 前金制 キーホルダー(有料)	13:30～14:45 (有料1500円) 抽 フラワーアレンジメント	
		14:00～15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	15:00～16:00 ふまねっと		15:00～16:30 バイオリン体験会 (有料)	
8	9	10	11	12	13	14
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 ズンバゴールド (有料) 抽	10:00～11:00 笑顔トレーニング 講座
	13:30～14:30 カムカム体操	14:00～15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	14:00～15:30 ガッツリ！ ポッチャ	13:30～14:30 わのわ健康体操	13:30～14:30 わいわい！ポッチャ (初心者歓迎)	11:00～12:00 パステルアート (有料)
	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			13:30～15:00 手のひら 健康バレー 日時変更	15:00～16:30 バイオリン体験会 (有料)	14:00～15:00 大森室内楽 愛好会
	15:00～16:00 朗読 声出し			15:00～16:00 単語で英会話		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00～12:00 趣味の時間 フリースペース	10:00～11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ (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	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
	13:30～14:30 カムカム体操	14:00～15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料)	13:30～14:30 切手整理 ボランティア	13:30～14:30 原田先生と一緒に体 操をしよう！(有料)	13:30～14:30 初めての簡単楽しい フラダンス(有料)	
	15:00～16:30 ガッツリ！ ポッチャ	14:00～16:00 フラワーブローチ を作ろう(有料) 前金制	14:00～16:00 caféひなたぼっこ	15:00～16:00 ちょこっと スペイン語	13:30～15:00 折り紙アート(有料)	14:00～15:00 メロディで 世界一周
			15:00～16:00 ふまねっと		15:00～16:00 音楽療法士と 歌おう(有料)	
22	23	24	25	26	27	28
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 ズンバゴールド (有料) 抽	10:30～11:30 デコピンの ブルースギター
	13:30～14:30 カムカム体操	14:00～15:30 チョコット英語	13:30～14:30 脳トレ講座	13:30～14:30 わのわ健康体操	13:30～14:30 イキイキ声出し トレーニング	13:30～15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
	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)	13:30～14:15 楽しいコーラス	15:00～16:00 絵本を楽しもう	15:00～16:30 バイオリン体験会 (有料)	大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
29	30					
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		お茶や水など の水分をご持 参ください
	13:30～14:30 カムカム体操	予約が必要です				
	15:00～16:00 熱中症ゼロ講座	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