

2025



シニアステーション千東 月間予定表

革の小銭入れの
①、②は入れ替え制
となります

2025/6/13 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 11:00~12:30 フラワーアレンジメント (有料1500円) 前金制 14:00~16:00 caféひなたぼっこ	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	7	8	9	10	11	12
		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 13:30~14:30 わのわ健康体操 13:30~15:00 手のひら健康パレー 15:00~16:00 単語で英会話	10:30~11:30 ズンバゴールド (有料) 抽 14:00~15:30 コーヒーフィルターのお花 (有料) 前金制 15:00~16:30 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) 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
			13:30~14:30 カムカム体操 14:00~16:00 楽しい絵手紙 (有料) 日時変更	14:00~16:00 革の小銭入れ① (有料500円) 前金制	13:30~14:30 切手整理 ボランティア 日時変更	13:30~14:30 陳式太極拳体験会	15:00~16:30 バイオリン体験会 (有料)	13:30~15:00 メロディで世界一周
13	14	15	16	17	18	19		
休館日	10:30~11:30 くすのき合奏団 13:30~14:30 カムカム体操 13:30~15:30 前金制 パンフラワーでお花を作りましょう (有料) 抽 15:00~16:00 朗読 声出し	10:00~11:00 呼吸を深めるやさしい椅子ヨガ (有料) 14:00~16:00 革の小銭入れ② (有料500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) 14:00~15:00 おもひでサンデー	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30~14:30 原田先生と一緒に体操をしよう! (有料) 13:30~15:30 テトラポーチ 後編 (後編) 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)	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	21	22	23	24	25	26	
	休館日	海の日 休館日	10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ (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 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	10:00~11:00 懐かしの歌を歌いましょう 13:30~14:30 わのわ健康体操 15:00~16:00 ガッツリ! ポッチャ	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 15:00~16:30 バイオリン体験会 (有料)	13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円) 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	
27			28	29	30	31	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	
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 大田区在住の60歳以上の方がご利用できます	10:00~11:30 前金制 素敵なティッシュBOXカバー (有料) 14:00~15:00 骨盤底筋体操ヨガ (有料) 14:00~16:00 スマホ相談会 (要予約)	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ (有料) 13:30~14:30 わいわい! ポッチャ (初心者歓迎) 15:00~16:00 ふまねっと 日時変更	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30~15:30 ミニバック作り (有料) 前金制				

★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・変更させて頂く場合がございます。

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

