

2025

9月



# シニアステーション千東 月間予定表

2025/8/14 現在

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1	2	3	4	5	6
	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 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	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30~11:30 ズンバゴールド 13:30~14:30 簡単楽しい フラダンス	11:00~12:00 敬老祭 フラダンス
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 楽しいコーラス	14:00~16:00 caféひなたぼっこ	15:00~16:30 バイオリン体験会	13:30~16:30 敬老祭 ワークショップ どんぐりの人形 松ぼっくりのふくろう を作ろう!
7	8	9	10	11	12	13
休館日	15:00~16:30 ガッツリ！ポツ チャ	13:30~15:30 革細工 15:00~16:00 陳式太極拳A	13:30~15:30 ポケットバッグ 15:00~16:00 ふまねっと	13:30~15:00 手のひら 健康バレ	15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう	
	敬老祭週間	敬老祭週間	敬老祭週間	敬老祭週間	敬老祭週間	敬老祭週間
	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	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30~11:30 ズンバゴールド	10:00~11:00 笑顔トレーニング
13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 切手整理	13:30~14:30 わのわ健康体操	14:00~15:00 ヴァイオリン体験会 音楽療法士と歌おう 敬老祭 合同発表会	11:00~12:00 パステルアート	
13:30~15:30 パンフラワー講座	14:00~16:00 つまみ細工	ボランティア	15:00~16:00 単語で英会話		13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)	
15:00~16:00 朗読 声出し	15:00~16:00 陳式太極拳B	15:00~16:00 ペーパー芯のコー スター	15:00~16:00 リラックスヨガ		13:30~14:30 デコパージュ	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日	10:00~11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ	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	10:00~11:30 ガッツリ！ ポツチャ
	休館日	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 楽しいコーラス	13:30~14:30 原田先生と一緒に 体操をしよう!	13:30~14:30 フラダンス	14:00~15:00 メロディで 世界一周
		14:00~15:00 チョコット英語	14:00~15:00 東急病院 リハビリテーション科	13:30~15:30 カエルの キーホルダー	13:30~15:00 折り紙アート	ズンバゴールドは 抽選申込制です
	15:00~16:00 陳式太極拳A	15:00~16:00 ふまねっと		15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう		
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	秋分の日 休館日	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30~11:30 ズンバゴールド	11:00~12:00 和弦奏歌 (二胡とギター)
	13:30~14:30 カムカム体操		13:30~14:30 脳トレ講座	13:30~14:30 わのわ健康体操	13:30~14:30 革の小物作り	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		13:30~15:30 ゼンタングル体験会	15:00~16:00 みんなの 健康体操	15:00~16:00 リラックスヨガ	15:00~16:30 バイオリン体験会
28	29	30	無印 当日参加できます		9月6日(土)から9月13日(土) までは敬老週間です 地域の皆様の作品を展示い たします	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	10:30~11:30 わいわい！ポツチャ (初心者歓迎)	予約が必要です			
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ				
	15:00~16:00 絵本を楽しもう	14:00~16:00 スマホ相談会	有料(300円)要予約		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	

★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

