

2025

10月



シニアステーション千東 月間予定表

2025/10/17 現在

日	月	火	水	木	金	土
	無印	当日参加できます	1 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ	2 10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	3 10:30~11:30 ズンバゴールド	4 10:00~11:30 ガッツリ！ ポッチャ
休館日	予	予約が必要です	13:30~14:30 楽しいコーラス	13:30~15:30 刺し子ビーズの ブローチ	13:30~14:30 フラダンス	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	15:00~16:00 ふまねっと	13:30~15:00 健康バレーと モルック	15:00~16:30 バイオリン体験会	
5	6	7	8	9	10	11
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	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 パステルアート
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	14:00~16:00 caféひなたぼっこ	13:30~14:30 わのわ健康体操	13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会	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	13:30~15:30 革細工		15:00~16:00 単語で英会話	15:00~16:30 バイオリン体験会	13:30~14:30 デコパージュ
12	13	14	15	16	17	18
休館日	10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ	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	10:30~11:30 わいわいポッチャ (初心者歓迎)
	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 切手整理ボランティア	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
	14:00~16:00 パンフラワー	14:00~16:00 つまみ細工	13:30~14:30 楽しいコーラス	15:00~16:00 チェコ少年合唱団	15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう	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
19	20	21	22	23	24	25
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	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	10:30~11:30 デコピンの ブルースギター
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 脳トレ講座	13:30~14:30 わのわ健康体操	13:30~14:30 いきいき声出し 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 絵本を楽しもう	13:30~15:30 ゼンダングル	15:00~16:00 みんなの 健康体操	13:30~15:30 ばね口ポーチ前編	13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会	大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
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	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	
	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 聞こえの講習会	13:30~15:30 ばね口ポーチ 後編	10:15~11:00 千東保育園 ハロウィン発表会	
	14:00~16:00 楽しい絵手紙	14:00~15:00 チョコット英語	水分を持参 して下さい	14:00~15:30 ガッツリポッチャ	13:30~15:30 革の小物作り	
		15:00~16:00 陳式太極拳B			14:00~16:00 秋の健康 体力測定会	

★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