

シニアステーション千束 月間予定表



	ソーチ人	ナーンコ	ン十果	月间ア疋	<b>2025</b>	/10/17 現在
B	A	火	水	木	金	土
休館日			1	2	3	4
	無印   当日初	参加できます	<b>*</b> 10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:30	10:00~11:30
			プリベンションダンス	ラジオ体操	<sub>抽選制</sub> ズンバゴールド	<b>⑥</b> ガッツリ!
			&イスヨガ	棒体操	<b>(*)</b> 13:30~14:30	ボッチャ
	予約が必要です		13:30~14:30	13:30~15:30	フラダンス 3:30~14:30	大田区在住の
			楽しいコーラス	刺し子ビーズの ブローチ	<b>一初心者向けバイオリン</b>	60歳以上の方が ご利用できます
				<u> </u>	¥ 15:00~16:30   バイオリン体験会	
	│ (釜) │ 有料(	300円)要予約	15:00 <b>~</b> 16:00	6 13:30~15:00 健康バレーと	15:00~16:00	55
	ו דייי דו	(4) (1) (4)	ふまねっと	モルック	音楽療法士と	
5	6	7	0	0	歌おう 10	11
5	6	10:00~11:00	8	10:30~11:00	10	II.
	10:00~12:00 趣味の時間	羊 呼吸を深める	(羊) 10:30~11:30 ブリベンションダンス	10:30~11:00   ラジオ体操	<sup></sup> 10:30∼11:30	<b>ॐ</b> 11:00 <b>~</b> 12:00
休館	フリースペース	<u>やさしい椅子ヨガ</u> → 10:00~11:00	&イスヨガ	・ プクグ 体操	ズンバゴールド <sub>抽選制</sub>	パステルアート
	10.00	チョコット英語		13:30~14:30	¥ 13:30~14:30	<b>→</b> 13:30~15:00
	13:30~14:30	¥ 13:30~14:30	14:00~16:00	わのわ健康体操	初心者向け	スポーツ吹き矢
日	カムカム体操	骨盤底筋体操ヨガ	I Agta/ N/ i 7~ i Tへ	<b>3</b> 15:00∼16:00	パイオリン体験会	(マウスピース100円)
	<sup>€</sup> 15:00~16:00	¥ 13:30~15:30革細工		単語で英会話	<b>€</b> 15:00~16:30	<b>¥</b> 13:30∼14:30
	時 胡詰 吉山	<b>¥</b> 15:00~16:00		<b>15:00~16:00</b>	バイオリン体験会	デコパージュ
	変更	陳式太極拳A		リラックスヨガ		•
12	13	14	15	16	17	18
休		<b>半</b> 10:00~11:00   ゆるゆるストレッチ	(手) 10:30~11:30 ブリベンションダンス	10:30~11:00   ラジオ体操	************************************	10:30~11:30 わいわいボッチャ
	10 A A	<b>(♣)</b> 13:30~14:30	↓ フリペンションテンス &イスヨガ	フンカ 体保 棒体操	抽選制 スンパゴールド	4764764789 <del>74</del> (初心者歓迎)
	33 36	骨盤底筋体操3ガ	13:30~14:30	13:30~14:30	フラダンス	14:00~15:00
館	スポーツの日	10	切手整理ボランティア	原田先生と一緒に	¥ 13:30~15:00	<b>録</b> メロディで
日	AIN-JUB	前金制のまみ細工	13:30~14:30	体操をしよう!	折り紙アート	世界一周
	休館日	*15:00~16:00	楽しいコーラス	<b>ෲ</b> 15:00∼16:00	15:00~16:00 音楽療法士と	予約キャンセルされる場
	MARE II	陳式太極拳B	15:00~16:00	チェコ少年合唱団	動せら	合はお電話などで
			ふまねっと		*** 15:30~17:00 抽選制 フラワーアレンジメント	連絡ください
<u>19</u>	20 10:00~12:00	21	22	23	24	25
	趣味の時間	10:00~11:00 呼吸を深める	<b>羊</b> 10:30~11:30  プリベンションダンス	6 10:00~11:00 懐かしの歌を	<b>1</b> 0:30~11:30	∰ 10:30~11:30 デコピンの
	<u>フリースペース</u> 13:30~14:30	」 で数を深める やさしい椅子ヨガ	ファインフョンメンベ   &イスヨガ	歌いましょう	ズンバゴールド <sup>抽選制</sup>	ブルースギター
休	カムカム体操	<b>*</b> 13:30~14:30	- '		13:30~14:30	€ 13:30~15:00
館	¥ 14:00~16:00	骨盤底筋体操ヨガ	3:30~14:30	わのわ健康体操	13:30~14:30 イキイキ声出し トレーニング	スポーツ吹き矢
日	パンフラワー 抽選制	<b>*</b> 13:30~15:30	脳トレ講座	● 13:30~15:30 前金制	トレーニング 13:30~14:30 半 加み巻向は	(マウスピース100円)
	<sup>€3</sup> 15:00~16:00	ゼンタングル	15:00~16:00	ばねロポーチ前編	<ul><li>初心者向け</li><li>パイオリン体験会</li></ul>	大田区在住の
	絵本を楽しもう	<b>15:00~16:00</b>	<b>ジ</b> みんなの	<b>*</b> 15:00~16:00	<b>(*)</b> 15:00~16:30	60歳以上の方が
		陳式太極拳A	健康体操	リラックスヨガ	バイオリン体験会	ご利用できます
26	27	28	29	30 10:30~11:00	31	
休館日	10:00~12:00 趣味の時間	<b>羊</b> 10:00~11:00   ゆるゆるストレッチ	手 10:30~11:30 プリベンションダンス		10:30~11:30 ズンバゴールド	
	ブリースペース	¥ 13:30~14:30	&イスヨガ	フンカ 冲珠 ■   棒体操	10:15~11:00	
				13:30~15:30	千束保育園	大阪山原 「
	13:30~14:30		3:30~14:30	ばねロポーチ	ハロウィン発表会	大井可線
	カムカム体操	チョコット英語	聞こえの講習会	後編	¥13:30~15:30	ジェアステーション干茶
	<sup>€</sup> 14:00~16:00	*15:00~16:00	水分を持参	<sup>€</sup> 14:00~15:30	革の小物作り	100
	楽しい絵手紙	陳式太極拳B	して下さい	ガッツリボッチャ	14:00~16:00 秋の健康	13000
	一人へ 中田 1 中田	小人八八字子口	C C PCV		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)

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



開館時間:月曜~土曜 9~17時 (日曜・祝日、年末年始休み)