

2025

11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
30	無印	当日参加できます	秋の体力測定会の内容は 10月開催分と同じです 10月の時に参加出来な かった方のご参加を お待ちしております			1
休館日	予	予約が必要です				14:00～15:30 ガッツリポッチャ
	羊	有料(300円)要予約				
2	3	4	5	6	7	8
休館日	文化の日 休館日	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 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 13:30～15:30 革の小物 15:00～16:00 陳式太極拳A	10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 13:30～14:15 楽しいコーラス 15:00～16:00 ふまねっと	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30～15:00 手のひら健康パレーとモルック 14:00～16:00 cafeひなたぼっこ	10:30～11:30 ズンバゴールド 13:30～14:30 フラダンス 13:30～14:30 初心者向けバイオリン 15:00～16:30 バイオリン体験会 15:00～16:00 音楽療法士と歌おう	11:00～12:00 パステルアート 13:30～15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円) 13:30～14:30 デコパージュ
9	10	11	12	13	14	15
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 14:00～16:00 楽しい絵手紙 15:00～16:00 パンプラワー	10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 14:00～16:00 つまみ細工 15:00～16:00 陳式太極拳B	10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 13:30～15:30 革の小物作り 14:00～16:00 秋の健康 体力測定会	10:00～12:00 ピコバック前編 10:30～11:00 ラジオ体操棒体操 13:30～14:30 わのわ健康体操 13:30～14:30 絵本を楽しもう 15:00～16:00 単語で英会話 15:00～16:00 リラックスヨガ	10:30～11:30 ズンバゴールド 13:30～14:30 初心者向け バイオリン体験会 15:00～16:30 フラワーアレンジメント 15:00～16:30 バイオリン体験会	10:30～11:30 わいわいポッチャ (初心者歓迎) 14:00～15:00 メロディで 世界一周
16	17	18	19	20	21	22
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 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 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 13:30～15:30 ゼンダングル 15:00～16:00 陳式太極拳A	10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 13:30～14:30 切手整理ボランティア 13:30～14:30 楽しいコーラス 15:00～16:00 ふまねっと	10:00～11:00 懐かしの歌を歌いましょう 13:30～14:30 原田先生と一緒に体操をしよう 13:30～15:30 革の小物作り	10:30～11:30 ズンバゴールド 13:30～14:30 初めての簡単楽しいフラダンス 13:30～15:00 折り紙アート 15:00～16:00 音楽療法士と歌おう	11:00～12:00 大森室内楽 愛好会 13:30～15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円) 大田区在住の 60歳以上の方がご利用できます
23	24	25	26	27	28	29
休館日	勤労感謝の日 振替休日 休館日	10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 14:00～15:00 チョコット英語 15:00～16:00 陳式太極拳B	10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 13:30～14:30 脳トレ講座 13:30～15:30 布のブックカバー 15:00～16:00 みんなの健康体操	10:00～12:00 ピコバック後編 10:30～11:00 ラジオ体操棒体操 13:30～14:30 わのわ健康体操 14:00～16:00 スマホ相談会 15:00～16:00 リラックスヨガ	10:30～11:30 ズンバゴールド 13:30～14:30 イキイキ声出し トレーニング 13:30～14:30 初心者向け バイオリン体験会 15:00～16:30 バイオリン体験会 15:00～16:30 フラワーアレンジメント	14:00～15:30 ガッツリポッチャ

★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