

2025



12月



シニアステーション千東 月間予定表

2025/11/20 現在

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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 抽選制 ズンバゴールド	パンフラワー講座ですが 都合により休講になります
	13:30~14:30 カムカム体操	予 10:00~11:00 チョコット英語	¥ 13:30~14:30 楽しいコーラス	予 13:30~15:00 手のひら健康パレー とモルック	¥ 13:30~14:30 楽しいフラダンス	
	予 15:00~16:00 わいわいポッチャ (初心者歓迎)	¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	¥ 13:30~14:30 フラワーリースを 作ろう	¥ 13:30~14:30 クリスマスツリーを 作ろう	¥ 15:00~16:30 バイオリン体験会	
7	8	9	10	11	12	13
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 抽選制 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	¥ 14:00~16:00 前金制 つまみ細工	¥ 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 初心者バイオリン	予 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
	予 15:00~16:00 朗読 声出し	¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	¥ 13:30~15:30 革の小物作り	¥ 13:30~14:45 馬の曼荼羅	予 14:00~15:00 口から始める 健康講座	¥ 13:30~14:30 カラフルモールの クリスマスリース
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	¥ 10:00~11:00 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	予 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	予 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 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 楽しいフラダンス	予 14:00~15:00 メロディで 世界一周
	予 15:00~16:00 絵本を楽しもう	¥ 13:30~15:30 ゼンタングル	13:30~14:30 切手整理ボランティア	¥ 13:30~15:30 クリスマスポーチ	¥ 14:45~15:45 初心者バイオリン	
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	¥ 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	予 13:30~14:30 脳トレ講座	13:30~14:30 わのわ健康体操	¥ 13:30~14:30 イキイキ声出し トレーニング	予 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	¥ 15:00~16:00 陳式太極拳B	予 15:00~16:00 みんなの健康体操	¥ 15:00~16:00 リラックスヨガ	予 15:00~16:30 ガッツリポッチャ	大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
28	29	30	31	年末年始のお休みは 12月28日から1月4日までとなります		
休館日	休館日	休館日	休館日			
休館日	日程変更のお知らせ 12月26日(金)は初心者バイオリン、バイオリン体験会 は開催日変更になります 初心者バイオリン→12月19日(金)14:45~15:45 バイオリン体験会→12月19日(金)16:00~17:00			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
予定表がご覧になりますシニアステーション
千東QRコード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

今年一年ありがとうございました

