

2025



シニアステーション千束 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 | ⌚ 10:00~11:00 チョコット英語 | ¥ 13:30~14:30 楽しいコーラス | ⌚ 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 | ⌚ 14:00~15:30 ガツツリボッチャ |
| | ⌚ 15:00~16:00 わいわいボッチャ (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 | ¥ 13:30~14:30 初心者バイオリン | |
| 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 | ⌚ 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 | ¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ | ¥ 15:00~16:00 革の小物作り | ¥ 13:30~14:45 馬の曼荼羅 前金制 キーホルダー | ⌚ 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 | ⌚ 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 13:30~14:30 楽しいフラダンス | ⌚ 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 | ¥ 13:30~15:00 折り紙アート | ⌚ 14:00~15:00 メロディで 世界一周 |
| | ⌚ 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 クリスマスパーティー 前金制 | ¥ 15:00~16:00 音楽療法士と歌おう 16:00~17:00 バイオリン体験会 日時変更 | |
| 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 抽選制 | |
| | 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 イキイキ声出し 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) |
| | ⌚ 15:00~16:00 楽しい絵手紙 | ¥ 15:00~16:00 陳式太極拳A | ¥ 15:00~16:00 革の小物作り | ¥ 15:00~16:00 リラックスヨガ | ⌚ 15:00~16:30 ガツツリボッチャ | 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 | 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 | | | | 今年一年ありがとうございました | | |
| | | | | | | |

★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)

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束の
予定表がご覧になれます
シニアステーション
千束QRコード

