

2026

1月

## シニアステーション千束 月間予定表

2025/12/19 現在

日	月	火	水	木	金	土
休館日	無印	当日参加できます	大田区在住の60歳以上の方がご利用できます	1	2	3
	予	予約が必要です		元旦 休館日	休館日	休館日
	¥	有料(300円)要予約		<b>日程変更のお知らせ</b> 音楽療法士と歌おう 1月2日(金)→1月9日(金)15:00~16:00 初心者バイオリン体験会 1月2日(金)→1月30日(金)13:30~14:30 バイオリン体験会 1月2日(金)→1月30日(金)15:00~16:30 陳式太極拳は毎週参加できます(AB廃止) 初めての方は一週目(6日)にご参加ください		
4	5	6	7	8	9	10
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 ブ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	¥ 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 チヨコット英語	¥ 13:30~14:30 楽しいコーラス	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	予 13:30~15:00 日時 変更 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
	予 15:00~16:30 ガツツリ！ボッチャ	¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	¥ 13:30~15:30 ピンクションを作ろう	手のひら健康バレ 15:00~16:00 トモルック	¥ 15:00~16:00 音楽療法士と歌おう	¥ 13:30~14:30 15:00~16:00 単語で英会話
	¥ 15:00~16:00 陳式太極拳	¥ 15:00~16:00 ふまねっと	¥ 15:00~16:00 呼吸を深める簡単 リラックスヨガ	¥ 15:00~16:30 バイオリン体験会	¥ 13:30~14:30 ハーバリウムを 作ろう	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日		¥ 10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ	¥ 10:30~11:30 ブリベンションダンス &イスヨガ	予 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
	休館日		¥ 14:00~16:00 つまみ細工 前金制	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
			¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	14:00~16:00 ひなたぼっこ	¥ 13:30~15:30 革の小物作り	¥ 13:30~15:00 折り紙アート
			¥ 15:00~16:00 陳式太極拳		¥ 15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう	
18	19	20	21	22	23	24
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 ブ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 抽選制	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
	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 東急病院	¥ 13:30~14:30 わのわ健康体操	予 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)
	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 楽しいコーラス	¥ 13:30~15:30 パンフラー講座 日時 変更	¥ 13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会 抽選制	講座の予約は 原則窓口で お願いします
	予 15:00~16:00 朗読 声出し 日時 変更	¥ 15:00~16:00 陳式太極拳	15:00~16:00 ふまねっと	¥ 15:00~16:00 リラックスヨガ	¥ 15:00~16:30 バイオリン体験会	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	予 10:30~11:30 くすのき合奏団	¥ 10:00~11:00 ゆるゆるストレッチ	¥ 10:30~11:30 ブ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	予 10:30~11:30 ガツツリ！ボッチャ
	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 革の小物作り	¥ 13:30~15:30 スワロフスキーと パールのブローチ 前金制	¥ 13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会 日時 変更	予 14:00~15:00 よこはまミュージカル 牧場
	¥ 14:00~16:00 楽しい絵手紙	¥ 14:00~15:00 チヨコット英語	予 13:30~14:30 脳トレ講座	予 15:00~16:00 みんなの 健康体操教室	¥ 14:00~16:00 スマホ相談会	
	¥ 15:00~16:00 陳式太極拳	¥ 15:00~16:00 陈式太极拳			¥ 15:00~16:30 バイオリン体験会 日時 変更	

★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