

2026

1月



シニアステーション千東 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 元旦 休館日	2 休館日	3 休館日
	予	予約が必要です	日程変更のお知らせ 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			
	羊	有料(300円)要予約				
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	羊 10:00～11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ 予 10:00～11:00 チョコット英語	羊 10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 羊 13:30～14:30 楽しいコーラス	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30～14:30 わのわ健康体操 予 15:00～16:00 手のひら健康パレ とモルック	羊 10:30～11:30 ズンバゴールド 予 13:30～14:30 初心者向け バイオリン体験会 羊 15:00～16:00 音楽療法士と歌おう	羊 11:00～12:00 パステルアート 予 13:30～15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円)
	13:30～14:30 カムカム体操	羊 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 予 15:00～16:30 ガッツリ! ポッチャ	羊 13:30～15:30 ピンクッションを作ろう 15:00～16:00 ふまねっと	予 15:00～16:00 呼吸を深める簡単 リラックスヨガ 予 15:00～16:00 単編で英会話	羊 15:00～16:30 バイオリン体験会	羊 13:30～14:30 ハーバリウムを 作ろう
	11	12	13	14	15	16
休館日	 成人の日 休館日	羊 10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ 羊 14:00～16:00 つまみ細工 前金制 予 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 羊 15:00～16:00 陳式太極拳	羊 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 14:00～16:00 ひなたぼっこ	予 10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 羊 13:30～14:30 原田先生と一緒に 体操をしよう! 羊 13:30～15:30 革の小物作り	羊 10:30～11:30 ズンバゴールド 予 13:30～14:30 フラダンス 羊 13:30～15:00 折り紙アート 羊 15:00～16:00 音楽療法士と 歌おう	予 10:30～12:00 ガッツリ! ポッチャ 予 14:00～15:00 メロディで 世界一周
	18	19	20	21	22	23
	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 予 15:00～16:00 絵本を楽しもう 予 15:00～16:00 朗読 声出し 日時変更	羊 10:00～11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ 羊 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 羊 13:30～15:30 ゼンタングル 羊 15:00～16:00 陳式太極拳	羊 10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 予 13:30～14:30 東急病院 羊 13:30～14:30 楽しいコーラス 15:00～16:00 ふまねっと	予 10:00～11:00 懐かしの歌を 歌いましょう 羊 13:30～14:30 わのわ健康体操 羊 13:30～15:30 パンフラワー講座 羊 15:00～16:00 リラックスヨガ	羊 10:30～11:30 ズンバゴールド 予 13:30～14:30 いきいき声出し トレーニング 予 13:30～14:30 初心者向け バイオリン体験会 予 15:00～16:30 フラワーアレンジメント 羊 15:00～16:30 バイオリン体験会	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 予 13:30～15:00 スポーツ吹き矢 (マウスピース100円) 講座の予約は 原則窓口で お願いします
25	26	27	28	29	30	31
休館日	予 10:30～11:30 くすのき合奏団 13:30～14:30 カムカム体操 羊 14:00～16:00 楽しい絵手紙	羊 10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ 羊 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ 予 14:00～15:00 チョコット英語 羊 15:00～16:00 陳式太極拳	羊 10:30～11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 羊 13:30～14:30 革の小物作り 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	10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 羊 13:30～15:30 スワロフスキーと パールのブローチ 予 14:00～16:00 スマホ相談会	羊 10:30～11:30 ズンバゴールド 予 13:30～14:30 初心者向け バイオリン体験会 羊 15:00～16:30 バイオリン体験会	予 10:30～11:30 ガッツリ! ポッチャ 予 14:00～15:00 よこはまミュージカル 牧場

★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