

2026



シニアステーション千東 月間予定表

2026/1/20 現在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 10:00~11:00 チョコット英語	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 13:30~14:30 千東保育園 節分交流会	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	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 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 14:00~15:30 ガッツリ！ ポッチャ
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~15:30 革の小物 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ 15:00~16:00 陳式太極拳	13:30~14:30 楽しいコーラス 13:30~15:30 巾着を作ろう 15:00~16:00 ふまねっと	14:00~16:00 ひなたぼっこ	15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう	
	14:45~15:30 千東お笑い寄席					
8	9	10	11	12	13	14
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 14:00~16:00 つまみ細工	建国記念日 	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30~14:30 わのわ健康体操 15:00~16:00 呼吸を深める簡単 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 15:00~16:00 トーンチャイム 体験会	11:00~12:00 パステルアート 13:30~14:30 カルトナーージュ風 マグネット 13:30~15:00 スポーツ吹き矢
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	休館日	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	
	13:30~15:30 パンフラワー <small>抽選制</small>	15:00~16:00 陳式太極拳		15:00~16:00 単語で英会話		
15	16	17	18	19	20	21
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 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ 13:30~15:30 ゼンタングル 15:00~16:00 陳式太極拳	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 クラフトバンドの籠を 作ろう 15:00~16:00 三味線演奏会	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 15:30~17:00 フラワーアレンジメント	10:30~11:30 ガッツリ！ ポッチャ 14:00~15:00 メロディで 世界一周 大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
	13:30~14:30 カムカム体操					
	15:00~16:00 絵本を楽しもう					
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇 誕生日 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	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 14:00~15:00 東急病院 脳トレ講座 15:00~16:00 みんなの 健康体操教室 15:30~16:30 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 13:30~15:30 革の小物作り 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 いきいき声出し 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	10:30~11:30 デコピンの ブルースギター 13:30~15:00 スポーツ吹き矢
	無印	当日参加できます				
	予	予約が必要です				
	¥	有料(300円)要予約				

★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

ズンバゴールド、フラワーアレンジメント
パンフラワー講座の
抽選申込みは毎月1日から15日まで
16日に抽選を行い、落選した方のみに連
絡いたします
申し込みお忘れないうようお願い致します