

2026



2月



2026/1/20 現在

シニアステーション千束 月間予定表

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	¥ 10:30~11:30 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	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
休館日	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 千束保育園 筋交説会	予 13:30~15:00 手のひら健康パレー とモルック	¥ 13:30~14:30 初めての簡単楽しい フラダンス	予 14:00~15:30 ガツツリ! ボッチャ
休館日	予 14:45~15:30 千束お笑い寄席	¥ 13:30~14:30 革の小物	¥ 13:30~14:30 楽しいコーラス	14:00~16:00 ひなたぼっこ	¥ 13:30~14:30 初心者向けバイオリン体験会	
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	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	
休館日	13:30~14:30 カムカム体操	¥ 14:00~16:00 つまみ細工	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	¥ 13:30~14:30 カルトナージュ風 マグネット	
休館日	¥ 13:30~15:30 パンフラワー 抽選制	¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	¥ 15:00~16:00 呼吸を深める簡単 リラックスヨガ	予 15:00~16:00 トーンチャイム 体験会	予 13:30~15:00 スポーツ吹き矢	
休館日	¥ 14:00~16:00 楽しい絵手紙 日時 変更	¥ 15:00~16:00 陳式太極拳	予 15:00~16:00 単語で英会話	¥ 15:00~16:30 バイオリン体験会		
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	¥ 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 抽選制	予 10:30~11:30 ガツツリ! ボッチャ
休館日	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 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 初めての簡単楽しい フラダンス	予 14:00~15:00 メロディで 世界一周
休館日	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 クラフトバンドの籠を 作ろう 前金制	¥ 13:30~15:00 折り紙アート	大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
休館日	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	予 15:00~16:00 三味線演奏会	¥ 15:00~16:00 音楽療法士と 歌おう 15:30~17:00 抽選制	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇 誕生日	¥ 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	予 10:30~11:30 デコピンの ブルースギター
休館日	休館日	¥ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	予 14:00~15:00 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
休館日	無印	14:00~15:00 チョコット英語	予 13:30~14:30 脳トレ講座	¥ 13:30~15:30 革の小物作り	¥ 15:00~16:30 初心者向け バイオリン体験会	
休館日	予	15:00~16:00 健康体操教室	予 15:00~16:00 みんなの 健康体操教室	¥ 15:00~16:00 リラックスヨガ	¥ 15:00~16:30 バイオリン体験会	
休館日	¥	15:30~16:30 楽しいコーラス				
	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				

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

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日です
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ようお願い致します

★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