

2026



2026/2/18 現在

シニアステーション千東 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 10:00~11:00 チョコット英語 13:30~15:30 革細工 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ 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 楽しいコーラス 15:00~16:00 ふまねっと	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操 13:30~15:00 手のひら 健康バレエ 13:30~15:30 刺繍リボンの バックチャーム	10:30~11:30 ズンバゴールド 13:30~14:30 フラダンス 15:00~16:30 バイオリン体験会 15:00~16:00 歌って♪ ボイストレーニング	14:00~15:30 ガッツリ! ポッチャ 「音楽療法士と 歌おう」からタイトル 変更しています	
	13:30~14:30 カムカム体操						
	13:30~15:30 折り紙アート						
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 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ 14:00~16:00 caféひなたぼっこ 14:00~16:00 スマホ相談会	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 リラクソヨガ 15:00~16:00 単語で英会話	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 13:30~14:45 フラワーアレンジメント 15:00~16:00 癒しのトーンチャイム♪ 15:00~16:30 バイオリン体験会	11:00~12:00 パステルアート 13:30~14:30 刺繍リボンアレンジ 13:30~15:00 スポーツ吹き矢	
	13:30~14:30 カムカム体操						
	13:30~15:30 パンフラワー講座						
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! 13:30~15:00 鍋つかみを 作ろう!	春分の日 休館日	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	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 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 13:30~14:30 脳トレ講座 13:30~15:30 布のキーケース 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 13:30~14:30 わのわ健康体操 13:30~15:30 りんごの キーホルダー 15:00~16:00 リラクソヨガ	10:30~11:30 ズンバゴールド 13:30~14:30 イキイキ声出し 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	10:30~12:00 ガッツリ! ポッチャ 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 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						
	14:00~16:00 楽しい絵手紙						
29	30	31	次月のズンバゴールド、 フラワーアレンジメント パンフラワー講座の 抽選申込は毎月1日から 15日までです 16日に抽選を行い 落選した方のみ 連絡いたします				
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	10:00~11:30 ガッツリ! ポッチャ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ 13:30~15:30 革の小物作り 15:00~16:00 陳式太極拳					無印 当日参加できます 予約が必要 予約が必要 予約が必要
	13:30~14:30 カムカム体操						

★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  
予定表がご覧になれます  
シニアステーション  
千東QRコード

