

2026



シニアステーション千東 月間予定表

2026/3/26 現在

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	5月のズンバゴールド、 フラワーアレンジメント つまみ細工の 抽選申込は4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		1 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 13:30~15:30 前金制 布のスマホケース作り 15:00~16:00 ふまねっと	2 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 13:30~15:30 眼鏡ケース作り 前編 前金制	3 10:30~11:30 ズンバゴールド 抽選制 13:30~14:30 初めての簡単 楽しいフラダンス 13:30~14:30 初心者バイオリン 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	4 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 「音楽療法士と 歌おう」からタイトル 変更しています	
	5	6	7	8	9	10	11
	休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース 10:30~11:30 思い出ノート 体験会 13:30~14:30 カムカム体操	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 13:30~14:30 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 14:00~16:00 ひなたぼっこ 14:00~15:00 おもひでサンデー	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 15:00~16:00 単語で英会話	10:30~11:30 ズンバゴールド 抽選制 13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会 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	10:00~11:30 ガッツリ！ポッチャ 11:00~12:00 パステルアート 13:30~14:30 レジンでネックレス を作ろう 13:30~15:00 スポーツ吹き矢
		12	13	14	15	16	17
休館日		10:00~12:00 趣味の時間 13:30~14:30 カムカム体操 14:00~16:00 楽しい絵手紙 15:00~16:00 朗読・声出し	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 つまみ細工 抽選制 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！ 15:00~16:00 みんなの 健康体操教室 日時変更	10:30~11:30 ズンバゴールド 抽選制 13:30~14:30 フラダンス 13:30~15:00 折り紙アート 15:00~16:00 歌って♪ ボイストレーニング	講座の予約は 原則窓口で お願いします 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
	19	20	21	22	23	24	25
	休館日	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 15:00~16:30 靴下でぞうさんを 作ろう 前金制	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 ゼンダングル 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 楽しいコーラス 13:30~14:30 脳トレ講座	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 リラックスヨガ 13:30~15:30 眼鏡ケース作り 後編 前編受講者のみ	10:30~11:30 ズンバゴールド 抽選制 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	10:30~11:30 二胡カンタービレ 演奏会 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 14:00~16:00 フラワー アレンジメント 抽選制
		26	27	28	29	30	
休館日		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 15:00~16:30 ガッツリ！ ポッチャ	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	昭和の日 休館日		10:30~11:00 ラジオ体操・棒体操 13:30~14:15 中村ひでゆきの 高齢者漫談 14:30~15:30 お坊さんの お話	無印 当日参加できます 予 予約が必要です 有 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

