

2026

5月



2026/4/23 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
31						
休館日	無印	当日参加できます	1日から15日まで申込 翌日抽選 ズンバゴールド つまみ細工		10:30~11:30 ズンバゴールド 抽選制	14:00~15:30 ガッツリポッチャ  大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
	●	予約が必要です	1日~25日 申込 翌日抽選 布のカード入れ クラフトバンドのペン立て 羊毛フェルトの針刺し		13:30~14:30 初めての簡単 楽しいフラダンス	
	¥	予約が必要です 有料講座です	予約優先 当日は先着順 プリベンションダンス&イスヨガ バイオリン		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	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	みどりの日	こどもの日	振替休日	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	10:00~11:00 笑顔トレーニング講座
	休館日	休館日	休館日	13:30~15:30 布のカード入れ 前金制	13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会	11:00~12:00 パステルアート
		12		13:30~16:00 春の体力測定会	15:00~16:00 癒しのトーンチャイム♪	13:30~14:30 カルトナージュ風 パスケース
10	11	12	13	14	15	16
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	10:30~11:30 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	14:00~15:00 メロディで 世界一周
	13:30~14:30 カムカム体操	14:00~16:00 つまみ細工 抽選制	14:00~16:00 café ひなたぼっこ	13:30~14:30 わのわ健康体操	13:30~14:30 初めての簡単 楽しいフラダンス	
	15:00~16:00 朗読 声出し	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 楽しいコーラス 日時変更	15:00~16:00 呼吸を深める簡単 リラクソヨガ	13:30~15:00 折り紙アート	
17	18	19	20	21	22	23
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	10:00~11:00 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	10:00~11:30 ガッツリ! ポッチャ <del>11:00~12:30 アレンジメント 中止</del> 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	13:30~14:30 楽しいコーラス	13:30~14:30 原田先生と一緒に 体操をしよう!	13:30~14:30 イキイキ声出し トレーニング	
		13:30~15:30 ゼンタングル	13:30~14:30 切手整理 ボランティア	13:30~15:00 手のひら健康パレ とモルック 日時変更	13:30~14:30 初心者向け バイオリン体験会	
24	25	26	27	28	29	30
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	10:30~11:30 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	講座の予約は 原則窓口で お願いします  14:00~15:30 ガッツリ!ポッチャ
	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 楽しいコーラス	11:00~12:00 単語で英会話	13:30~15:30 革の小物作り	
	14:00~16:00 楽しい絵手紙	14:00~15:30 チョコット英語	13:30~14:30 脳トレ講座	13:30~14:30 わのわ健康体操		
	15:00~16:30 春の体力測定会	15:00~16:00 陳式太極拳	15:00~16:00 みんなの 健康体操教室	13:30~15:30 羊毛フェルトの 針刺し 前金制		
				15:00~16:00 呼吸を深める リラクソヨガ		

★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  
予定表がご覧いただけます

シニアステーション  
千東QRコード

