

2026

6月

6月13日(土)のスポーツ吹き矢
6月8日(月)のパンフラワー講座は
講師都合により休講です

シニアステーション千東 月間予定表

2026/5/19 現在

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
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 10:00~11:30 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	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	10:30~11:30 ズンパゴールド <small>抽選制</small> 13:30~14:30 初めての簡単 楽しいフラダンス		
	10:30~11:30 大人の脳活 おしゃべりサロン	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 楽しいコーラス	14:00~16:00 café ひなたぼっこ	13:30~14:30 初心者バイオリン	13:00~14:00 心あたたまると時 ハーブ演奏会	
	13:30~14:30 カムカム体操	15:00~16:00 革の小物作り	15:00~16:00 ふまねっと	布の眼鏡ケースを 作ります! 詳しくは裏面へ	15:00~16:30 バイオリン体験会	15:00~16:00 雪谷三味線愛好会 三味線演奏会	
7	8	9	10	11	12	13	
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 ズンパゴールド <small>抽選制</small>	10:00~11:00 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	14:00~15:30 ガッツリ! ポッチャ	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	11:00~12:00 パステルアート	
	14:00~16:00 パンフラワー講座	14:00~16:00 つまみ細工 <small>抽選制</small>		15:00~16:00 リラックスヨガ	15:00~16:00 癒しのトーンチャイム♪	13:30~14:30 ピースアートを 作ろう	
	15	16	17	18	19	20	
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 ズンパゴールド <small>抽選制</small>	10:30~11:30 デコピンの ブルースギター	
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~15:30 ゼンダングル	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	14:00~15:00 メロディで 世界一周	
	15:00~16:00 絵本を楽しもう	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	13:30~14:30 楽しいコーラス	13:30~14:45 手のひら健康パレー とモルック	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	
14	15	16	17	18	19	20	
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 ズンパゴールド <small>抽選制</small>	10:30~11:30 市川ライヤーの会 ライヤー演奏会	
	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	13:30~14:30 イキイキ声出し トレーニング	13:30~15:00 スポーツ吹き矢	
	14:00~16:00 楽しい絵手紙	14:00~15:30 チョコット英語	15:00~16:00 みんなの 健康体操教室	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	講座の予約は 原則窓口で お願いします	
21	22	23	24	25	26	27	
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 ズンパゴールド <small>抽選制</small>	10:30~11:30 市川ライヤーの会 ライヤー演奏会	
	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	13:30~14:30 イキイキ声出し トレーニング	13:30~15:00 スポーツ吹き矢	
	14:00~16:00 楽しい絵手紙	14:00~15:30 チョコット英語	15:00~16:00 みんなの 健康体操教室	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	講座の予約は 原則窓口で お願いします	
28	29	30					
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース	10:30~12:00 ガッツリ! ポッチャ	1日から15日まで申込 翌日抽選 ズンパゴールド つまみ細工 1日~25日 申込 翌日抽選 布工房ひよこ豆 るいの色々ハンドメイド 予約優先 当日は先着順 プリベンションダンス&イスヨガ 初心者バイオリン ガッツリ! ポッチャ 定員を越えた場合抽選 スポーツ吹き矢			無印	当日参加できます
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ				●	予約が必要です
	14:00~16:00 スマホ相談会	14:00~16:00 スマホ相談会				●	予約が必要です 有料講座です
	15:00~16:00 陳式太極拳	15:00~16:00 陳式太極拳			●		

★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)

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



開館時間：月曜～土曜 9～17時（日曜・祝日、年末年始休み）

千葉QRコード

