

2026

7月



2026/6/24 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
休館日	無印	当日参加できます	1 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ	2 10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操	3 10:30~11:30 ズンパゴールド 抽選制	4 10:00~11:30 ポッチャ
	●	予約が必要です	13:30~14:30 楽しいコーラス	13:30~15:30 革の小物作り	13:30~14:30 初めての簡単 楽しいフラダンス	14:00~16:00 つまみ細工
	Ⓢ	予約が必要です 有料講座です	13:30~15:30 布工房ひよこ豆	15:00~16:00 ふまねっと	15:00~16:00 バイオリン	大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
				15:00~16:00 ふまねっと	15:00~16:00 歌って♪ ボイストレーニング	11
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	10:00~11:30 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 抽選制	10:00~11:30 ポッチャ
	10:30~11:30 大人の脳活 おしゃべりサロン	10:00~11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ	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 初心者向け バイオリン	11:00~12:00 パステルアート
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ		15:00~16:00 リラククスヨガ	15:00~16:00 癒しのトーンチャイム♪	13:30~14:30 レジンで作る プレスレット
12	13	14	15	16	17	18
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	10:00~11:00 懐かしの歌を 歌いましょう	10:30~11:30 ズンパゴールド 抽選制	
	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 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 朗読 声出し	15:00~16:00 陳式太極拳	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 ーとモルック	13:30~15:00 折り紙アート	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00~11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ	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 ズンパゴールド 抽選制	
	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	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 いきいき声出し トレーニング	13:30~15:00 スポーツ吹き矢
	13:30~15:30 ゼンタングル	13:30~15:30 ゼンタングル	13:30~14:30 脳トレ講座	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	
	15:00~16:00 陳式太極拳	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 クラフトバンドの カラトリーケース(前編)	15:00~16:30 バイオリン	講座の予約は 原則窓口で お願いします
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:30~11:30 くすのき合奏団 初夏演奏会	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	10:00~12:00 軍手でうさぎを作ろう	
	13:30~14:30 カムカム体操	13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ	14:00~16:00 ポッチャ	13:30~15:30 クラフトバンドの カラトリーケース(後編)	10:30~11:30 ズンパゴールド 抽選制	
	14:00~16:00 楽しい絵手紙	14:00~15:30 チョコット英語			13:30~15:30 革の小物作り	
		15:00~16:00 陳式太極拳			15:00~16:00 癒しの♪ トーンチャイム	8月14日(金)の 振り替えです

★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・変更させて頂く場合がございます。

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

