

2026



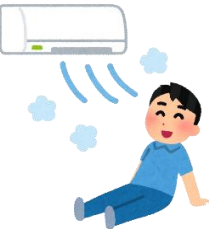
8月



8月の歌って♪ボイストレーニングは
7月31日(金)に振替です
8月14日(金)のバイオリン体験会は
初心者、経験者ともにお休みです

シニアステーション千東 月間予定表

2026/7/21 現在

日	月	火	水	木	金	土
30	31	 4	無印	当日参加できます	 7	1
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース		●	予約が必要です		14:00~15:30 ポッチャ
	13:30~14:30 カムカム体操		●	予約が必要です 有料講座です		大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
2	3	● 10:00~11:00 呼吸を深めるやさしい 椅子ヨガ ● 10:00~11:30 テョコット英語 ● 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	5	6	● 10:30~11:30 ズンパゴールド ● 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 ● 15:00~16:00 歌って♪ ボイストレーニング	8
休館日	10:00~12:00 趣味の時間 フリースペース ● 10:30~11:30 大人の脳活 おしゃべりサロン 13:30~14:30 カムカム体操 ● 14:45~15:30 千東お笑い寄席	● 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 ● 13:30~15:00 布工房ひよこ豆 ● 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 手のひら健康パレー とモルック ● 13:30~15:30 るいの色々 ハンドメイド 前金制	● 10:30~11:30 ズンパゴールド 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 ● 15:00~16:00 歌って♪ ボイストレーニング	● 10:00~11:30 ポッチャ ● 11:00~12:00 パステルアート ● 13:30~14:30 ステンドグラス風 ● 13:30~15:00 スポーツ吹き矢	
	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 13:30~14:30 カムカム体操 ● 14:00~16:00 つまみ細工 抽選制 ● 15:00~16:00 朗読 声出し	 山の日 休館日	● 10:30~11:30 プリベンションダンス & イスヨガ ● 14:00~16:00 高齢者との 交通安全集会 ● 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 リラックスヨガ ● 15:00~16:00 単語で英会話	● 10:30~11:30 ズンパゴールド 抽選制 ● 15:00~16:30 バイオリン練習会	 14:00~15:00 メロディで 世界一周 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
	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 絆サポート 説明会 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 ● 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 楽しいコーラス 13:30~14:30 切手整理 ボランティア 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！ ● 13:30~15:30 るいの色々 ハンドメイド 前金制	● 10:30~11:30 ズンパゴールド 抽選制 ● 13:30~14:30 初めての簡単 楽しいフラダンス ● 13:30~15:00 折り紙アート ● 15:00~16:00 歌って♪ボイス トレーニング	● 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 講座の予約は 原則窓口で お願いします
	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 13:30~14:30 カムカム体操 ● 14:00~16:00 楽しい絵手紙	● 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 ● 14:00~15:30 テョコット英語 ● 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 楽しいコーラス ● 13:30~14:30 脳トレ講座 ● 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 ● 11:00~12:00 単語で英会話 13:30~14:30 わのわ健康体操 ● 13:30~15:30 革の小物作り ● 15:00~16:00 リラックスヨガ	● 10:30~11:30 ズンパゴールド 抽選制 ● 13:30~14:30 イキイキ声出し トレーニング ● 13:30~14:30 初心者バイオリン ● 15:00~16:30 バイオリン ● 15:00~16:00 トーンチャイム♪	10:30~12:00 ポッチャ ● 15:00~16:00 雪谷三味線愛好会 三味線演奏会 

★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

