

2026

9月

9月5日(土)から9月26日(土)は
敬老祭り期間です
日頃の教室の発表会や
地域の方々の作品の展示をいたします

シニアステーション千東 月間予定表

2026/8/20 現在

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	敬老祭ワーク ショップ 「ペーパーナプキンのお花を作ろう」ですが 9月15日、19日共に同じ内容です 予約なしで参加できます	10:00~11:30 チョコット英語 10:00~11:00 やさしい椅子ヨガ 13:30~14:30 骨盤底筋体操ヨガ 13:30~15:30 草の小物作り 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 13:30~15:30 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 コグニ体操 14:00~16:00 café ひなたぼっこ 13:30~15:00 手のひら健康バレエ とモルック	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 初心者向けバイオリン 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	11:00~12:30 フラダンス 発表会 14:00~15:30 ポッチャ 大田区在住の 60歳以上の方が ご利用できます
6	7	8	9	10	11	12
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	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 14:00~16:00 つまみ細工 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 ゼンタングル 日時変更 13:30~15:00 ポッチャ	10:30~11:00 ラジオ体操 棒体操 コグニ体操 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 13:30~14:30 初心者向けバイオリン 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	10:00~11:00 笑顔トレーニング講座 11:00~12:00 パステルアート 13:30~14:30 可愛いヘアクリップ を作ろう 13:30~15:00 スポーツ吹き矢
13	14	15	16	17	18	19
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 15:00~16:00 朗読 声出し 15:00~16:30 絵本を楽しもう	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 13:30~16:00 敬老祭ワークショップ ペーパーナプキンのお花を作ろう 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 るいのいろいろ ハンドメイド	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 15:15~16:30 バイオリン練習会	10:30~11:30 デコピンの ブルースギター 14:00~15:00 メロディで 世界一周 13:30~16:00 敬老祭ワークショップ ペーパーナプキンのお花を作ろう
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日	国民の休日	秋分の日	10:30~11:00 コグニ体操 11:00~12:00 単語で英会話 13:30~14:30 わのわ健康体操 13:30~15:00 楽しいコーラス 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 13:30~15:00 ボイトレトーンチャイム バイオリン 合同発表会	11:30~12:30 コーラス発表会 13:30~15:00 スポーツ吹き矢 13:30~15:30 草の小物作り
27	28	29	30	無印 当日参加できます 予約が必要で す 予約が必要で す 有料講座です		
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	10:00~11:30 ポッチャ 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	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	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 講座の予約は 原則窓口で お願いします		

★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

