2026 10月

シニアステーション千束　月間予定表

2026/9/26 現在

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

日	月	火	水	木	金	土
休館日				1 10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 コグニ体操 ¥ 13:30～15:30 革の小物作り ● 13:30～15:00 手のひら健康バレーとモルック	2 ¥ 10:30～11:30 ズンバゴールド 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 二年目バイオリン ¥ 15:00～16:00 歌って♪ボイストレーニング	3 ● 14:00～15:30 ボッチャ 大田区在住の60歳以上の方がご利用できます
4	5 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	6 ● 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 革の小物作り ¥ 15:00～16:00 陳式太極拳	7 ¥ 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 抽選制 布工房ひよこ豆 15:00～16:00 ふまねっと	8 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	9 ¥ 10:30～11:30 ズンバゴールド 抽選制 ¥ 13:30～14:30 初心者バイオリン ¥ 15:00～16:00 癒しのトーンチャイム♪ ¥ 15:00～16:30 二年目バイオリン	10 ● 10:00～11:30 ボッチャ ¥ 11:00～12:00 パステルアート ¥ 13:30～14:30 ハロウィンのビーズアート ● 13:30～15:00 スポーツ吹き矢
11	12 スポーツの日 休館日	13 ¥ 10:00～11:00 ゆるゆるストレッチ ¥ 14:00～16:00 つまみ細工 抽選制 ¥ 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ ¥ 15:00～16:00 陳式太極拳	14 ¥ 10:30～11:30 プリベンションダンス＆イスヨガ 14:00～16:00 café ひなたぽっこ	15 ● 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	16 ¥ 10:30～11:30 ズンバゴールド 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	17 ● 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
18	19 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	20 ¥ 10:00～11:00 呼吸を深める やさしい椅子ヨガ ¥ 13:30～14:30 ゼンタングル ¥ 13:30～14:30 骨盤底筋体操ヨガ ¥ 15:00～16:00 陳式太極拳	21 ¥ 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	22 10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 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 ¥ 15:00～16:00 リラックスヨガ	23 ¥ 10:30～11:30 ズンバゴールド 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 二年目バイオリン	24 ● 11:30～12:30 市川ライヤーの会 ライヤー演奏会 ● 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
25	26 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	27 ¥ 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 チョコット英語 ¥ 15:00～16:00 陳式太極拳	28 ¥ 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	29 10:30～11:00 ラジオ体操 棒体操 コグニ体操 ● 13:30～14:30 高齢者漫談 ● 14:45～15:45 元僧侶が語る葬儀と終活の話 ● 14:00～16:00 スマホ相談会	30 ¥ 10:30～11:30 ズンバゴールド 抽選制 ~~¥ 13:30～15:30 革の小物作り~~ 中止 ● 13:30～14:30 これからの人生をもっと元気に	31 ● 14:00～15:30 ボッチャ

★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束　電話　03-6451-7660

〒145-0062 大田区北千束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束の 予定表がご覧になれます

シニアステーション千束QRコード