

シニアステーション千束

陽のある坂道

秋のお便り

2025年秋号

Vol.4

シニアステーション千束は60歳以上の大田区在住の方にご利用して頂ける活動の場です
毎日体操や音楽活動、手芸、ボランティアなどを開催しております
見学、体験も毎日受け付けています。気楽にご参加ください

プログラムの内容

体操

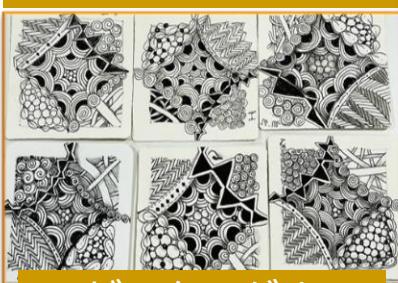
カムカム体操 椅子ヨガ
ゆるゆるストレッチ
陳式太極拳 ふまねっと
ズンバゴールド フラダンス
リラックスヨガ 健康体操
骨盤底筋体操ヨガ
スポーツ吹き矢 など



ボニファンテス少年合唱団



ヴァイオリン体験会



ゼンタングル



パンフラワー講座



ふまねっと



手芸教室



講座

切手整理ボランティア
脳トレ講座
イキイキ声出しトレーニング



フラダンス

シニアステーション千束
〒145-0062 大田区北千束2-35-8
電話 03-6451-7660
メールアドレスsenzoku-st@ota-senzoku.jp

シニアステー
ション千束の
QRコードです

