



シニアステーション千束

陽のあたる坂道

2025年秋号

Voi.4

秋のお便り

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

音楽

バイオリン体験会
音楽療法士と歌おう
メロディで世界一周
懐かしの歌を歌いましょう

手芸

布工房 ひよこ豆
るいのいろいろハンドメイド
絵手紙
折り紙アート
ゼンタングル

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



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



フラダンス



パンフラワー講座



ふまねっと



手芸教室



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

