



シニアステーション千束

陽のあたる坂道

2026年夏号

Voi.5

夏のお便り

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
歌って♪ボイストレーニング
メロディで世界一周
癒しの♪トーンチャイム
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

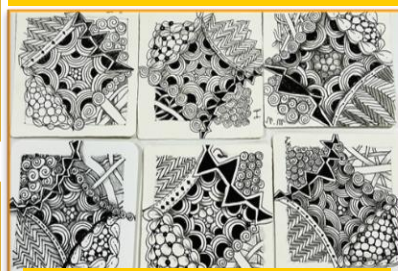
切手整理ボランティア
脳トレ講座 朗読・声出し
イキイキ声出しトレーニング



千束お笑い寄席



ヴァイオリン体験会



ゼンタングル



フラダンス



くすのき合奏団



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

