シニアステーション新蒲田　7月スケジュール

営業時間9:00～17:00

【8月からの体操講座の申し込みについて】

- 7月7日（金）より7月20日（木）まで受付いたします。
- 希望者が多い場合は抽選とします。
  初めての方、4月からの講座を受けていない人は、
  優先とします。
- 申込用紙に希望講座を3つまで記入をしてもらいます。
- 発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。
  21日よりお知らせいたします。
  希望が通った人には連絡はしません。
- 電話でのお申し込みはお断りいたします。

月	火	水	木	金	土
					1 ¥ 10歳若返るヒップホップ 10：30～11：30 個別スマホ相談会 13：30～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
3 ¥ 社交リズム体操 10：00～10：45 ¥ 社交ペア体操 11：00～11：45 カムカム体操 13：30～14：30 俺の筋肉 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	**4** ¥ 太極拳 10：00～11：00 ¥ 健康寿命（A） 13：30～14：30 わなげ体験会 15：00～16：00	**5** 16日からの予約受付開始 ¥ 骨元気体操 10：15～11：15 イルカ整骨院の健康寿命体操 13：30～14：15 ¥ フラダンス教室 15：00～16：00	**6** ¥ 蒲西シニアクラブ手芸教室（15名） 10：00～11：30 真夏のコンサート（地下2F） 14:00～15：00	**7** 8月からの講座受付開始 ¥ フラミンゴの転倒予防体操 11：00～12：00 ¥ ズンバGOLD 13：30～14：30 心も体も元気を導く体操 15：00～16:00	**8** ¥ 10歳若返るヒップホップ 10：30～11：30 卓球でポン！（12名） 13：30～14：30 英語でおしゃべりサロン 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
10 ¥ 社交リズム体操 10：00～10：45 カムカム体操 13：30～14：30 ¥ チェアヨガ 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	**11** ¥ 太極拳 10：00～11：00 ¥ 健康寿命（B） 13：30～14：30 心も体も元気を導く体操 15：00～16:00	**12** ¥ リズム＆ストレッチ 10：00～11：00 ¥ キラキラエクササイズ 13：00～14：00 ¥ 久野先生の健康体操 15：00～16：00	**13** 蒲西シニアクラブ輪投げの会 ¥ 10：00～11：30 東京工科大学学生企画・第3「脳トレ＆健康体操」 13：30～15：00	**14** ココア体操 10：30～11：30 ¥ サリーちゃんの手遊び 13：30～15：30（6名） YouTubeで「真夏の怪談話」 13：30～14:30 心も体も元気を導く体操 15：00～16:00	**15** ¥ 10歳若返るヒップホップ 10：30～11：30 動画でハードフィットネス 13：45～14：30 みんなで歌おー！カラオケステーション 15:00~16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
17 	**18** ¥ 太極拳 10：00～11：00 ¥ 健康寿命（A） 13：30～14：30 わなげ体験会 15：00～16：00	**19** ¥ 骨元気体操 10：15～11：15 イルカ整骨院の健康寿命体操 13：30～14：15 ¥ フラダンス教室 15：00～16：00	**20** 8月からの講座受付締切り ¥ 蒲西シニアいきいき体操 10：00～11：30 ¥ 美容セラピー 13：30～14：30 体操＆鈴木さんの大人の紙芝居 14：45～15：45 個別スマホ相談会 13：30～16：00	**21** ¥ フラミンゴの転倒予防体操 11：00～12：00 ¥ ズンバGOLD 13：30～14：30 心も体も元気を導く体操 15：00～16:00	**22** ¥ 10歳若返るヒップホップ 10：30～11：30 大人の塗り絵（10名） 13：45～14：45 切手ボランティア活動 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
24 ¥ 社交リズム体操 10：00～10：45 カムカム体操 13：30～14：30 ¥ チェアヨガ 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	**25** 1日からの予約受付開始 ¥ 太極拳 10：00～11：00 ¥ 健康寿命（B） 13：30～14：30 ¥ 俺のあてCOOK（16名） 13：30～16：00	**26** ¥ リズム＆ストレッチ 10：00～11：00 ¥ キラキラエクササイズ 13：00～14：00 ¥ 久野先生の健康体操 15：00～16：00	**27** 蒲西シニアクラブ輪投げの会 ¥ 10：00～11：30 歌声喫茶 13：30～14：30 ボッチャ 15：00～16：00 スマホ体験会（2F） 14：00～16：00（20名）	**28** 美しく強い体をつくる！体幹トレーニング 10：00～11：00 福寿奏音楽を楽しむ会 14：00～15：15	**29** 音楽に合わせて体操 10：30～11：30 卓球でポン！シングルス制 14：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
31 ¥ 社交リズム体操 10：00～10：45 ¥ 社交ペア体操 11：00～11：45 カムカム体操 13：30～14：30 囲碁・将棋 13：00～16：30					

満員のプログラムです。

予約制の月ごとプログラムです。

先着順のプログラムです。

¥ 有料のプログラム（300円）です。

※定員数の書いていない講座は定員30名です。

「ラジオ体操」開催中（無料）

月～金　9：15～9：30

どなたでも参加できます。

○プログラムは予告なく日程、時刻の変更があります。　ご了解下さい。

※シニアステーションご利用の方は上履き、外履きを入れる袋、飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

かむかむすて～しょん

令和５年 7月号

ステーション（駅）：停車場。出発地点。誰でも立ち寄れる、たくさんの人と出会えるところ。

しんかま通信

８月より以下の体操講座の申し込みを受付けいたします。

- 社交ダンスが踊れるようになるリズム体操（☆☆☆）
- チェアヨガ（☆☆）
- 健康寿命トレーニング（A・B各コース）（☆☆）
- 骨元気体操（☆☆）
- リズム＆ストレッチ（☆☆）
- 久野先生の健康体操（☆☆）
- フラミンゴの転倒予防体操（☆☆）
- ズンバGOLD（☆☆☆）
- 10歳若返るヒップホップ（☆☆☆）

☆は運動強度です。（☆☆：中度　　☆☆☆：強度）
※詳しいことは、裏面・別紙申込書をご覧ください。

しんかま 今月の申込み

【6月26日より予約受付開始】

1日（土）13：30～16：00
「スマホ個別相談会」（無料）
予約制１０名（一人３０分）

6日（木）10：00～11：30
「蒲西シニア手芸教室」（予約制）15名
～ペットボトルで作るフラワーアート～
参加費・材料費（600円）
（シニアクラブ会員の方は300円）
持ち物：先の鋭いハサミ、筆記用具、黒の細い油性、ペンペンチ、カッター
油性のカラーサインペン、350mlの丸型のペットボトル

8日（土）13：30～14：30
「卓球でポン！」（無料）予約制12名

14日（金）13：30～15：30
「サリーちゃんの手遊び」（300円）
～天の川ツリー作り～　予約制６名
持ち物：ピンセット

【7月5日より予約受付開始】

20日（木）13：30～16：00　「スマホ個別相談会」（無料）
予約制１０名（一人３０分）

27日（木）13：30～14：30　「歌声喫茶」（無料）予約制30名

27日（木）14：00～16：00　「スマホ体験会」（無料）予約制２０名
基本操作・コミュニケーション編　　会場：２階
「SNSやビデオ通話を体験しよう！」（スマホ貸し出します）

29日（土）14：00～16：00　「卓球でポン！」（無料）予約制12名

新しい講座

「美しく強い体をつくる！体感トレーニング」

28日（金）10：00～11：00
体験会　先着３０名（無料）

体幹トレーニング、なんて聞くと構えてしまう方もいるかも知れませんが、日常の中に誰でも気軽に取り入れることができるトレーニングをお伝えします。　なぜその動きが体幹を鍛えるのか？なぜそこの筋肉を使うことが大事なのか？を理解して運動することで、その運動効果は何倍にもなります。
どなたでもまず一度参加してみてください。
運動苦手な方も大歓迎です！

おすすめプログラム！

6日（木）14：00～15：00
「真夏のコンサート」
地下２階にて開催（無料）
今回は、バイオリン、ギター、ピアノ
クラリネット、オーボエの演奏会です。

8日（土）15：00～16：00「英語でおしゃべりサロン」（無料）
"Chat Salon in English" (Free)
～英会話とふれあってみませんか？話せなくても大丈夫！～
～Would you like to enjoy English conversation with an American?～

13日（木）13：30～15：00
「東京工科大学・学生企画・第3弾　～脳トレ＆健康体操～（無料）

14日（金）13：30～16：00YouTubeで「真夏の怪談話」（無料）

20日（木）13：30～14：30「美容セラピー」（300円）
～美容家・ともちゃんの見た目も脳も10歳若返る美容セラピー～
「若さの秘訣はお肌の土台作りから！
ベースメイク、コンシーラの使い方編
持ち物：日焼き止め、化粧下地、ファンデーション、コンシーラ、おしろい

20日（木）14：45～15：45
「鈴木さんの大人の紙芝居とチョコっと体操」
紙芝居演者：鈴木直美さん　　（無料）

25日（火）13：30～16：00
「俺のあてCook」男性向け（500円）予約制16名
コンビニ食材で簡単調理！買物から調理、食事まで行います

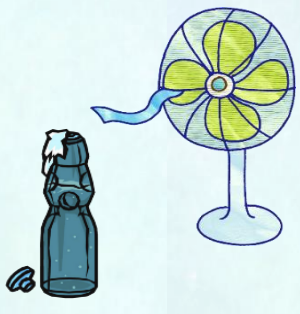
包括だより

熱中症に注意！

暑い！熱中症対策が必要です。
こまめな水分補給はしていますか？
高齢になると暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなると言われています。
体の中の水分は毎日2.5ℓ排出されています。
こまめな水分補給、適切な温度での
エアコンの使用で、この夏を乗り切りましょう！

（熱中症の初期症状）

- めまいや立ちくらみ
- 手足のしびれ
- こむらがえり
- 汗がとまらない



包括支援センター新蒲田
ホームページはこちら

シニアステーション新蒲田
ホームページはこちら
予定表もこちら

（お問い合わせ）　包括支援センター新蒲田
シニアステーション新蒲田
住　所：新蒲田1-18-16カムカム新蒲田３階
（蒲田駅西口より徒歩13分）
TEL　０３－６７１５－９７３１