



# 7月のプログラム



月	火	水	木	金	土
				1	2
<b>囲碁・将棋</b> 月曜日・土曜日(13:00~16:30) セットの数に限りがございます。 ご了承頂きますようお願い 致します。また、上履きを ご持参ください。 				※上履き、飲み物、汗拭きタオル をお持ちください。お持ち頂ける 方は上履き入れをお持ちくださ いますようお願いいたします。 ※更衣室はございません。動き やすい服装でお越しください。	
				¥ フラミンゴ 体操 11:00~12:00 ¥ ズンバGOLD② 13:30~14:30	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
4	5	6	7	8	9
¥ 社交ダンス 体操 10:30~11:30	チェアヨガ 10:00~11:00	¥ ズンバGOLD① 10:00~11:00	歌声 ステーション 10:30~11:15	ココア体操 10:30~11:30	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	¥ 健康寿命 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00	イルカ体操 13:30~14:30	サリーの手遊び 13:30~15:30	 © 大田区
11	12	13	14	15	16
¥ 社交ダンス 体操 10:30~11:30	¥ 骨元気体操 10:15~11:15	¥ リズム& ストレッチ 10:00~11:00	エルダ体操 10:30~11:15	¥ フラミンゴ 体操 11:00~12:00	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
ベネッセ講座 「介護の話」 13:30~14:30	¥ 健康寿命 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00	ボッチャ体験会 13:30~15:00	¥ ズンバGOLD② 13:30~14:30	
18	19	20	21	22	23
 (休み) 海の日	チェアヨガ 10:00~11:00	¥ ズンバGOLD① 10:00~11:00	¥ 蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	スマホ教室 10:00~12:00	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	¥ 健康寿命 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00	イルカ体操 13:30~14:30	福寿奏 音楽 13:30~14:30	
25	26	27	28	29	30
¥ 社交ダンス 体操 10:30~11:30	¥ 骨元気体操 10:15~11:15	¥ リズム& ストレッチ 10:00~11:00		ココア体操 10:30~11:30	
音楽に合わせて 健康体操 13:30~14:30	¥ 健康寿命 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00	オンライン体操 13:30~		



有料の講座です。(1回300円)  
お釣りのない様ご準備ください。



満員の講座です。



申込制の講座です。空きが  
ございましたら申込できます。



# シニアステーション新蒲田

令和4年 7月版 (第3号)



**お知らせ!**

**【新しい講座スタート】**

**「チェアヨガ」** 第1・3 火曜日10:00~ (7月は体験会・無料)

やさしい健康的な身体作りをしていきます。

**「久野先生の健康体操」** 第2・4 水曜日15:00 (7月は13日のみ開催・無料)

歩行動作の分析と、久野先生による健康体操を行います。

**「蒲西シニアいきいき体操」** 第3 木曜日10:00~ (1回300円)

「蒲西シニア連」による、参加をすればみんな元気になれる体操。



**特別企画**

**8日 (金) 13:30~15:30 「サリーの手遊び」 (無料)**

~おり紙で「箱作り」をします~ (定員10名・予約制)

**7日 (木) 10:30~11:15 「歌声ステーション」 (無料)**

~聴いたことのある歌を皆さんで...~ (定員10名・先着順)

**11日 (月) 13:30~14:30 ベネッセ講座「介護の話」 (無料)**

~元気なうちに備えておきたい心構え~

講師: ベネッセスタイルケア 北村芳浩氏 (定員20名・先着順)

**22日 (金) 10:00~12:00 「スマホ教室」 (無料)**

~スマホの基本とLINE体験~

(定員20名・予約制)

**22日 (金) 13:30~14:30 「福寿音楽を楽しむ会」 (無料)**

~唱歌や懐かしい歌を聴いて楽しみませんか?~ (先着順)



(お願い)

※感染症予防のため、マスクの着用、手指消毒、体温測定等ご協力のほど、  
よろしくお願いいたします。

※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。

お持ち頂ける方は上履き入れをお持ちくださいますようお願いいたします。



®大田区



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

電話: 03-6715-9731

(蒲田駅西口より徒歩13分)

シニアステーション新蒲田

ホームページはこちら

