



月のプログラム



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	2023年も よろしくお願ひいたします! お正月休み 		¥ スンバGOLD① 10:00~11:00	大人のめり絵 先着10名 10:30~11:30	¥ 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
午後			¥ 姿勢改良 13:00~14:00	俺の筋肉 男性向:先着15名 14:00~15:00	¥ スンバGOLD② 13:30~14:30	輪投げ! 先着10名 14:00~14:30
	9	10	11	12	13	14
午前	成人の日 お休み 		¥ 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	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
午後			¥ 健康寿命 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00	カムカム体操 13:30~14:15	サリーちゃん の手遊び 13:30~15:30
	16	17	18	19	20	21
午前	¥ 社交ダンス 10:30~11:30	¥ チェアヨガ 10:00~11:00	¥ スンバGOLD① 10:00~11:00	¥ 蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	¥ 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
午後	ボッチャ体験会 先着18名 13:30~15:00	¥ 健康寿命 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00	イルカ体操 13:30~14:15	¥ スンバGOLD② 13:30~14:30	スマホ相談 13:30~16:00 予約制10名
	23	24	25	26	27	28
午前	ミニ講座「特殊詐欺防止啓発活動」(午前講座前約15分間)					¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
午後	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	カムカム体操 13:30~14:15	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	囲碁・将棋 13:00~16:30
	30	31	※シニアステーションご利用の方は 上履きに履き替をお願いします。 ※上履き、外履きを入れる袋、飲み物、 汗拭きタオルをお持ちください。 ※更衣室はございません。動きやすい 服装でお越し下さい。 ※ご持参下さい。 骨元気体操:フェイスタオル 姿勢改良:ヨガマットかバスタオル			
午前	¥ 社交ダンス 10:30~11:30	¥ チェアヨガ 10:00~11:00				
午後	歌声ステーション 先着15名 14:00~14:30	¥ 健康寿命 14:00~15:00	満員の講座です。その他の プログラムに参加希望の 方は、ご相談ください。 ¥ 有料(300円)の講座です。 お釣りのない様ご準備 ください。 ※定員数の書いていない 講座は 30名です。			

○「サリーちゃんの手遊び」「スマホ教室」は、12/26(月)より お申し込み受け付けをいたします。
 ○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。



かむかむすて〜しょん

2023年1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うところ。

しんかき
今月の〜



「スマホ教室」予約制20名（無料）

13日（金）10:00～12:00

「スマホの基本とLINE体験」

「サリーちゃんの手遊び」予約制10名

13日（金）13:30～15:30（無料）

「心も体も元気に導く体操

（ショートバージョン）」先着20名

13日（金）14:15～14:45（無料）

「笑いあり笑いありの

心も元気になる体操！」

「スマホ個別相談会」予約制10名

21日（土）13:30～16:00（無料）

（1月は1回の開催・お1人30分です）

「鈴木さんの大人の紙芝居」先着30名（無料）

19日（木）14:30～15:00 演者：鈴木直美氏

「美容セラピー」26日（木）10:00～11:00

「フェイシャルマッサージとポイントメイク

（マスクでも華やかに見えるアイメイク）」（参加費300円）

（鏡・普段使用しているアイメイクをご持参ください）



今回のサリーちゃんの手遊び

「おり紙で箱づくり」です

ウィスキー×10
（早口言葉）



しんかき通信

「社交ダンスが楽しく
踊れるようになる
リズム体操」

～ちょこっとダンス披露～

12/1に特別体験会がありました。
皆さん楽しそうにステップの練習を
されました。その後井上先生とゲスト
として先生の奥様が登場して社交ダンス
の披露をして頂きました。本物のダンス
をまじかで観賞をして会場
大盛り上がりでした。
アンコールの声にもこたえ
てもらい、たくさんダンス
を披露していただきました。



ミニ講座！



《令和4年度 特殊詐欺防止啓発活動》

23日（月）～27日（金）（無料） 午前の講座の前の15分前より

【内容】「特殊サギ」とはなに？ 手口は？身の守りかたは？ などをご紹介します。
（講座の前に行います。）



シニアステーションで
「ラジオ体操」開催中！

月～金 9:15～9:30

（無料）

一日の始まりにラジオ体操はいかがですか！

心も身体もスッキリ爽快です😊

お子さんからご高齢の方までどなたでも参加いただけます。

スタンプがたまったらプレゼント差し上げます！



（お願い） ※感染症予防の為、マスクの着用、手指消毒、体温測定等ご協力お願いいたします。

※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。

また、外履きを入れる袋もご持参願います。



（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

