



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30	¥ チェアヨガ 10:00~11:00	¥ スンバGOLD① 10:00~11:00		¥ 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
	明治安田生命 MY定期講座 13:30~14:30	¥ 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	¥ スンバGOLD② 13:30~14:30	
午後	囲碁・将棋 13:00~16:30		フラダンス教室 体験会 15:00~16:00			囲碁・将棋 13:00~16:30
	8	9	10	11	12	13
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 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	休み (山の日) 	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		サリーちゃんの手遊び (有料) 13:30~15:30	歌声ステーション 14:00~14:45
午後	囲碁・将棋 13:00~16:30		¥ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00		こころも体も 元気に導く体操 13:30~14:30	囲碁・将棋 13:00~16:30
	15	16	17	18	19	20
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 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
	耳マッサージ 健康講座 13:30~14:30	¥ 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	¥ スンバGOLD② 13:30~14:30	
午後	囲碁・将棋 13:00~16:30		フラダンス教室 体験会 15:00~16:00			囲碁・将棋 13:00~16:30
	22	23	24	25	26	27
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 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	エルダー体操 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
	¥ 美容セラピー 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 (オンライン) 13:30~14:15	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:00	
午後	大人の紙芝居 14:45~15:15		¥ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00			囲碁・将棋 13:00~16:30
	囲碁・将棋 13:00~16:30					
29	30	31	<p>●「サリーちゃんの手遊び」は、7月25日(月)より、申し込み受け付けをいたします。</p> <p>●その他のプログラムの申し込みについては、ご相談ください。</p> <p>※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。</p> <p>※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。</p>			
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30	¥ チェアヨガ 10:00~11:00				
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			
	囲碁・将棋 13:00~16:30		篠笛演奏会 15:00~16:00			

¥ 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。

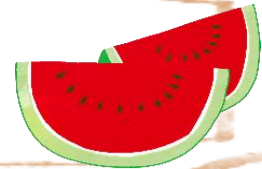
満員の講座です。

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 8月版(第4号)



## しんかき通信

○七夕飾りでは、多くの皆さんに願い事を短冊に書いていただきました。社会科見学に来た小学生も一緒に書いてくれました。皆さんの願いが叶います様に！

○「雑巾づくりのタオル募集！」  
ご自宅で、ご不要になりましたタオルなどございましたらシニアステーションにご寄付をお願いいたします。ご寄付頂いたタオルを子どもたちが学校で使えるよう雑巾を縫って、寄付したいと思います。ご協力をお願いいたします。

青い地球です！



七夕飾り！  
「宇宙から天の川！」



皆さんの願い事を飾りました！

## 特別企画

1日(月)13:30~14:30 「明治安田生命・MY定期講座」(参加費:無料) (定員20名・先着順)  
【フレイル予防講座】～人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！

3日・17日(水)15:00~16:00 「フラダンス教室体験会」(参加費:無料)  
～ハワイアンミュージックに合わせて体を動かしてみませんか？～講師:橋本浩子氏  
(滑りずらい靴下か運動靴をお持ちください・定員30名・先着順)

12日(金)13:30~15:30 「サリーちゃんの手遊び」(参加費:後日お知らせします)  
～「額縁フラワーアレンジ」を作成します～(定員10名・予約制)

15日(月)13:30~14:30 「耳マッサージ健康講座」(参加費:無料)  
～耳にはツボがたくさんありケアをすることで健康維持ができます！～  
講師:阿部裕之氏(定員20名・先着順)

22日(月)14:45~15:15 「大人の紙芝居」(参加費:無料)  
語り:鈴木直美氏(定員20名・先着順)

31日(水)15:00~16:00 「篠笛演奏会」(参加費:無料)  
～透明で清らかな音色の演奏を聴きませんか…～  
演奏:重松まゆみ氏(定員30名・先着順)

## 新しい講座！

「ケアヨガ」第1・3 火曜日10:00～(申込制・参加費300円)  
椅子に座ってのヨガで、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～(申込制・参加費300円)  
姿勢改善や腰痛・肩こり予防、脚力強化など行います。

「美容セラピー」8月22日(月)13:30～(参加費300円)  
(隔月随時開催、10月の予定表をご確認ください。)

「5歳若返る小顔マッサージ」(小さな鏡をご持参ください)

「カムカム体操」8月25日(木)13:30~14:15(参加費:無料) (第2・4木曜日)  
オンライン体操(生配信で動画を見ながら体操します。)



今回のサリーちゃんの手遊び  
「額縁フラワーアレンジ」

(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

シニアステーション新蒲田  
ホームページはこちら



®大田区