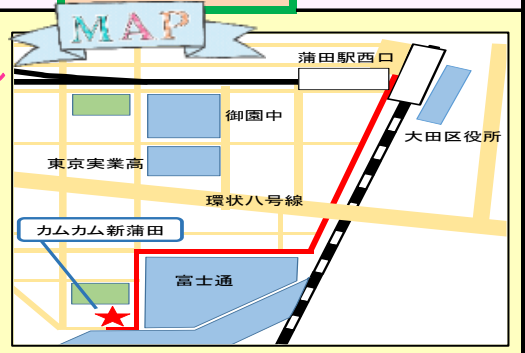




| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---|--|--|--|--|---|---|
| 午前 | <p>有料の講座です。(1回300円) お釣りのない様ご準備ください。</p> <p>満員の講座です。</p> | <p>※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。 ※更衣室はございません。動きやすい服装でお越し下さい。</p> <p>※「サリーちゃんの手遊び」は、9/26(月)より 申し込み受け付けをいたします。</p> <p>※体操以外も活動室では上履きに履き替えてください。</p> | <p>※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。 ※更衣室はございません。動きやすい服装でお越し下さい。</p> <p>※「サリーちゃんの手遊び」は、9/26(月)より 申し込み受け付けをいたします。</p> <p>※体操以外も活動室では上履きに履き替えてください。</p> | <p>※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。 ※更衣室はございません。動きやすい服装でお越し下さい。</p> <p>※「サリーちゃんの手遊び」は、9/26(月)より 申し込み受け付けをいたします。</p> <p>※体操以外も活動室では上履きに履き替えてください。</p> | <p>※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。 ※更衣室はございません。動きやすい服装でお越し下さい。</p> <p>※「サリーちゃんの手遊び」は、9/26(月)より 申し込み受け付けをいたします。</p> <p>※体操以外も活動室では上履きに履き替えてください。</p> | <p>¥10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> | |
| 午後 | | | | | | <p>申込制の講座です。空きが ございましたら申込できます。</p> | <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p> |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| 午前 | <p>¥社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30</p> | <p>¥チェアヨガ 10:00~11:00</p> | <p>¥スンバGOLD① 10:00~11:00</p> | <p>大人の 塗り絵&書写 10:30~11:30</p> | <p>¥フラミンゴ 転倒予防体操 11:00~12:00</p> | <p>¥10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> | |
| 午後 | <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | <p>¥健康寿命 トレーニング 14:00~15:00</p> | <p>¥姿勢改良 13:00~14:00 ¥フラダンス教室 15:00~16:00</p> | <p>健康寿命体操 (イルカ接骨院) 13:30~14:30</p> | <p>¥スンバGOLD② 13:30~14:30</p> | <p>歌声ステーション 14:00~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 午前 | <p>「体育の日」 休み</p> | | <p>¥骨元気体操 10:15~11:15</p> | <p>¥リズム& ストレッチ 10:00~11:00</p> | <p>ココア体操 10:30~11:30</p> | <p>¥サリーちゃんの 手遊び 10:00~11:30</p> | <p>¥10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> |
| 午後 | <p>¥健康寿命 トレーニング 14:00~15:00</p> | <p>¥姿勢改良 13:00~14:00 ¥ス野先生の 健康体操 15:00~16:00</p> | <p>カムカム体操 (オンライン) 13:30~14:15</p> | <p>こころも体も 元気に導く体操 13:30~15:00</p> | <p>囲碁・将棋 13:00~ 16:30</p> | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | |
| 午前 | <p>¥社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30</p> | <p>¥チェアヨガ 10:00~11:00</p> | <p>¥スンバGOLD① 10:00~11:00</p> | <p>¥蒲西シニア いきいき体操 (会員制) 10:00~11:30</p> | <p>¥フラミンゴ 転倒予防体操 11:00~12:00</p> | <p>¥10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> | |
| 午後 | <p>音楽に合わせて 健康体操 13:30~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | <p>¥健康寿命 トレーニング 14:00~15:00</p> | <p>¥姿勢改良 13:00~14:00 ¥フラダンス教室 15:00~16:00</p> | <p>健康寿命体操 (イルカ接骨院) 13:30~14:30 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15</p> | <p>¥スンバGOLD② 13:30~14:30</p> | <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |
| 午前 | <p>¥社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30</p> | <p>¥骨元気体操 10:15~11:15</p> | <p>¥リズム& ストレッチ 10:00~11:00</p> | <p>ココア体操 10:30~11:30</p> | <p>¥美容セラピー 10:30~11:30</p> | <p>エルダー体操 10:30~11:15</p> | |
| 午後 | <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | <p>¥健康寿命 トレーニング 14:00~15:00</p> | <p>¥姿勢改良 13:00~14:00 ¥ス野先生の 健康体操 15:00~16:00</p> | <p>カムカム体操 (オンライン) 13:30~14:15</p> | <p>福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:00</p> | <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | |
| 31 | <p>※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 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</p> | | | | | | |
| 午前 | <p>¥社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30</p> | | | | | | |
| 午後 | <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p> | | | | | | |





シニアステーション新蒲田



令和4年 10月版

鈴木さんの

しんかま
通信

『大人の紙芝居』(8/22開催)
 なんとも懐かしい「紙芝居」です。
 内容は、昔話から現代紙芝居まで。
 「花火」の紙芝居では
 「ひゅ〜 ドッカン」なんと夜空に
 ”〇れ〇”が…！次は何が出るのかな…？
 10月20日 14時45分より開催します！



『篠笛演奏会』(8/31開催)
 残暑が厳しい暑い日に篠笛演奏会が
 開催されました。とてもきれいな
 音色で涼しげな気持ちになりました。
 次回は11月に開催予定です。
 お楽しみに！



注目

『大人のぬり絵&書写』

10月6日(木) 10:30~11:30
 筆記用具(書写)・色鉛筆(ぬり絵)

ご持参ください。

『ぬり絵』には、次のような良いことがあります。
 ストレス解消・気分転換など「脳トレ効果」が
 期待できます。色をはみ出さないようにと
 「集中力・注意力」を鍛えます。
 心・脳・自律神経に良いです。
 10月は書写も用意いたします。
 何かに捉われず、自由に色や文字を



楽しんでみてください！



ぬり絵に挑戦しよう！

『サリーちゃんの手遊び』

14日(金) 10:00~11:30

今回は「オシャレ・グローブ」
 お散歩でもちょっとオシャレで楽しく！
 「グルーガン」お持ちの方ご持参ください。

『こころも体も元気に導く体操』

14日(金) 13:30~15:00

笑いあり、笑いあり、心も元気になる体操！
 楽しく、しっかり体を鍛え、「ワハハ！」
 と終わる講座です。今回は、
 「耳の健康法」のお話もあります。



隣の客は、よく柿食う
 客だ〜
 (早口言葉)



(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、お願いいたします。
- ※活動室が密になるような状況がございましたら、入室を制限させていただく場合がございます。
- ※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。



©大田区