

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級・太極拳 11:15~12:00	骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 俺の筋肉 15:00~16:00	サリーちゃんの手遊び(前回の続き) 13:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 はじめての卓球 14:45~16:00 フラダンス教室 15:00~16:00	ココア体操 13:30~14:30 ポッチャ体験会 14:45~16:00	ズンバGOLD 13:30~14:30 こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	卓球でボン! 13:30~14:30 英語で おしゃべりサロン(10) 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
	8	9	10	11	12	13
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級・太極拳 11:15~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラブ 手芸教室 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 千エアヨガ 15:00~16:00	100歳万歳(体験会) 13:30~14:30 公開講座:心臓の話 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	カムカムヨガ (体験会) 13:30~14:30 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	歌声喫茶 13:30~14:30 フラワー アレンジメント 15:00~16:00	俺のあてCook 13:30~16:00 こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	音楽に 合わせて体操 13:30~14:30 みんなで歌おう! カラオケステーション 14:45~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30
	15	16	17	18	19	20
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級・太極拳 11:15~12:00	骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 俺のトレーニング (体験会) 15:00~16:00	家族会 13:30~14:30 初めての卓球 13:30~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 折り紙くらぶ 15:00~16:00 フラダンス教室 15:00~16:00	ポッチャ体験会 13:30~14:30 ストレッチ45 14:45~15:30	ズンバGOLD 13:30~14:30 輪投げ体験会 15:00~16:00	大人のぬり絵 13:30~14:30 手 ポランディア活動 14:45~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30
	22	23	24	25	26	27
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	輪投げ体験会 10:30~11:30 (太極拳・お休み)	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 千エアヨガ 15:00~16:00	100歳万歳 13:30~14:30 卓球でボン! 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	チョコっと ココア体操 13:30~14:15 大人の紙芝居 14:15~14:45 しもだ喫茶 14:45~15:30	福寿寿 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	音楽に 合わせて体操 13:30~14:30 みんなで歌おう! カラオケステーション 14:45~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30
	29	30	4月よりプログラムの変更がございます。ご確認ください。			
午前	お休み 昭和の日	太極拳 10:00~11:00 初級・太極拳 11:15~12:00	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~金曜日 9:15~9:30			
		動画でフィットネス 13:30~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	満員のプログラムです。 3月25日(月)9:00より予約受付。 4月5日(金)9:00より予約受付。 先着順のプログラムです。 有料のプログラム(300円)です。			

- プログラムは予告なく内容、日程、時刻等の変更がある場合がございます。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

2024年 4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

「春爛漫」

シニアステーションロビーの「カムカムギャラリー」の桜の木が満開になりました！皆さんの手により一つ一つ、お花を咲かせてもらい、カラフルな桜となりました。もう、春です！



もう、春です！
気取って出かけてみませんか？

「英語でおしゃべりインターナショナル（4）」（無料）

「Chatting International in English（4）」（Free）

《開催日時》4月20日（土）14：15～16：15

《集合場所》羽田空港第3ターミナルビル4階

江戸小路・中央ラウンジ前



「道塚小学校と交流会」

道塚小学校の皆さんが遊びに来てくれました！

一緒にポッチャやゲームをしたり、

クイズ大会、じゃんけん列車

などをして高齢者と小学生で

交流を持ちました。

子どもたちは元気いっぱい！

元気をたくさんもらいました！



新しい講座

初級・太極拳（参加費：300円）

毎週 火曜日 11：15～12：00

講師：桜井秀子 先生

100歳万歳体操（参加費：300円）

第2・4 火曜日 13：30～14：15

講師：田川 先生

カムカムヨガ（参加費：300円）

第2・4 水曜日 13：30～14：30

講師：深澤 麗華 先生

俺のトレーニング（男性向け）（参加費：300円）

第1・3 月曜日 15：00～16：00

講師：田中 隆太 先生・宮入 裕典 先生

（「俺の筋肉」も担当）

将棋（囲碁・将棋の時間です）

毎週火曜日・土曜日 13：00～16：30

将棋好き
集まれ！

様々な「生楽器の演奏会」！

シニアステーション新蒲田では、

様々な「演奏会」を開催しています！

3月は、「バイオリンとギターの演奏会」

「篠笛」、「クラリネットアンサンブル」

が開催されました。これからも

「演奏会」を開催していく予定です！

お楽しみに！



包括だより

知って納得！

公開講座

「心臓外科医からのメッセージ」

社会の高齢化に伴い、高齢者の心不全が増えていきます。息切れや動悸などの症状があっても「年のせい」と思い込んで、そのままにいませんか？

双泉クリニックいけがみ 小澤院長による

講座で楽しく学びましょう！

日時：令和6年4月9日（火）

時間：15：00～16：00

講師：双泉クリニックいけがみ

小澤 司 先生



4月の創作！

11日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」予約制15名

～ペーパークラフト

「折り紙で作るフレーム」～

参加費・材料費（500円）

（シニアクラスの方は300円）

持ち物：はさみ、ものさし、ピンセット

木工ボンド、ステックのり、

カッター台

11日（木）15：00～16：00

「フラワーアレンジメント」

（1500円）予約制19名

講師：池坊流 山下師範

17日（水）15：00～16：00

「折り紙くらぶ」（無料）

皆さんで折り紙を折って楽しみましょう！



（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 包括支援センター新蒲田

（蒲田駅西口より徒歩13分）ホームページはこちら

TEL 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

予定表もこちら

