

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
午前	<p>満員のプログラムです。</p> <p>月ごとの予約制プログラムです。</p> <p>先着順のプログラムです。</p>		<p>有料のプログラム(300円)です。</p> <p>※定員数の書いていない講座は定員30名です。</p>		<p>フラミンゴの転倒予防体操 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>【4月からの体操講座の申し込みについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3/1(金)から3/14(木)まで受付いたします。</li> <li>発表は、3/21より抽選に落選した方に、ご連絡をします。</li> <li>電話でのお申し込みはお断りいたします。</li> <li>詳しいことは、裏面・別紙をご覧ください。</li> </ul>		<p>「ラジオ体操」開催中(無料)</p> <p>月曜日~金曜日 9:15~9:30</p>		<p>スンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>相続登記義務化についてのセミナー 15:00~16:00</p>	<p>個別スマホ相談会(10名) 13:30~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	
	4	5	6	7	8	9	
午前	<p>社交ダンス・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>ベア体操 初めての社交ダンス 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>骨元気体操 10:15~11:15</p>	<p>蒲西シニアクラブ 手芸教室 10:00~11:30</p> <p>ポッチャ体験会(24名) 10:00~11:30</p>	<p>あそびテイ 10:00~11:00</p>	<p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>	
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>俺の筋肉 15:00~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>健康寿命トレーニング(A) 13:30~14:30</p> <p>わなげ体験会(28名) 15:00~16:00</p>	<p>イルカ整骨院の健康体操 13:30~14:15</p> <p>卓球でポン!(12名) 14:45~16:00</p> <p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>	<p>道塚サロン 13:30~14:30</p> <p>ココア体操 15:00~16:00</p>	<p>サリーちゃんの手遊び(5名) 13:30~15:30(500円)</p> <p>はじめての卓球体験会(8名) 13:30~14:30</p> <p>心もからだも元気に導く体操 15:00~16:00</p>	<p>クラリネットアンサンブル エレガント演奏会 13:30~14:15</p> <p>英語でおしゃべりサロン(9) 14:45~16:15</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	
	11	12	13	14	15	16	
午前	<p>社交ダンス・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>ベア体操 初めての社交ダンス 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>リズム&amp;ストレッチ 10:00~11:00</p>	<p>蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30</p>	<p>フラミンゴの転倒予防体操 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>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>チェアヨガ 15:00~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>健康寿命トレーニング(B) 13:30~14:30</p> <p>篠笛演奏会 15:00~16:00</p>	<p>みんな輝く! キラキラエクササイズ 13:30~14:30</p> <p>久野先生の健康体操 15:00~16:00</p>	<p>バイオリンとギターのホワイトデーコンサート(場所:地下2階) 13:45~14:45</p>	<p>スンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>ストレッチヨガ45 15:00~15:45 (ヨガマットをお持ちください)</p>	<p>大人のめり絵(10名) 13:30~14:30</p> <p>切手ボランティア活動 14:45~15:45</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	
	18	19	20	21	22	23	
午前	<p>社交ダンス・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>ベア体操 初めての社交ダンス 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>春分の日</p> <p>お休み</p>		<p>蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30</p>	<p>美しく強い体をつくる! 体幹トレーニング 10:00~11:00</p>	<p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>絵本の読み聞かせ 15:00~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>健康寿命トレーニング(A) 13:30~14:30</p> <p>卓球でポン!(12名) 14:45~16:00</p>			<p>鈴木さんの大人の紙芝居 13:45~14:15</p> <p>しおり作り 14:15~14:45</p> <p>しもだ喫茶 14:45~15:30</p>	<p>福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15</p>	<p>動画でフィットネス 13:30~14:30</p> <p>みんなで歌おう! カラオケステーション 14:45~15:45</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>
	25	26	27	28	29	30	
午前	<p>社交ダンス・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>ベア体操 初めての社交ダンス 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>リズム&amp;ストレッチ 10:00~11:00</p>	<p>蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30</p>	<p>体力測定会 10:00~11:30</p>	<p>動画でフィットネス 10:30~11:30</p>	
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>チェアヨガ 15:00~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>健康寿命トレーニング(B) 13:30~14:30</p> <p>俺のあてCook(16名) 13:30~16:00</p>	<p>みんな輝く! キラキラエクササイズ 13:30~14:30</p> <p>久野先生の健康体操 15:00~16:00</p>	<p>歌声喫茶 13:30~14:30</p> <p>フラワーアレンジメント(19名) 15:00~16:00 参加費:1500円</p>	<p>認知症サポーター養成講座 13:30~15:10</p>	<p>スポーツ観戦 13:30~16:00 (天候等により変更あり)</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	

○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。







# がむがむすて〜しょん

## 2024年3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

### 【4月からの体操講座の申し込みについて】

- ・3月1日（金）より3月14日（木）まで受付いたします。
- ・希望者が多い場合は抽選とします。
- ・初めての方、12月からの講座を受けていない人は、優先とします。
- ・申込用紙に希望講座を3つまでご記入をしてもらいます。

- ・発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。
- ・21日（木）よりお知らせいたします。
- ・ご希望が通った人には連絡はしません。
- ・4月になりましたらご希望の講座に参加してください。
- ・電話でのお申し込みはお断りいたします。



今月のおすすめ!

相続登記義務化についてのセミナー  
～ご存じですか? 「相続登記義務化」ポイントを開設～

1日（金）15:00～16:00（無料）

クラリネットアンサンブル・エレガント演奏会（無料）

9日（土）13:30～14:15

篠笛演奏会（無料）

12日（火）15:00～16:00

バイオリンとギターの「ホワイトデーコンサート」（無料）

14日（木）13:45～14:45（会場地下2階）

ストレッチヨガ45（無料）

15日（金）15:00～15:45

（ヨガマットをお持ちください。）

絵本の読み聞かせ「脳科学×絵本×アロマ」（無料）

～効果的な脳の活性化～

18日（月）15:00～16:00

「しもだ喫茶」21日（木）14:45～15:30（無料）

「しもだやさん」の販売もあります。

購入ご希望の方は、お金をご持参ください。

「喫茶」の前に「大人の紙芝居」「しおり作り」もあります。

認知症サポーター養成講座（無料）

29日（金）13:30～15:10

包括だより

受けてみようよ!

### 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識をテキストとDVDを見ながら学びます。  
超高齢社会の今だからこそ知っておきたい認知症の知識を分かりやすく解説します!

～いつまでも住み慣れた地域で

安心して暮らせるように～

日時：令和6年3月29日（金）

時間：13:30～15:10

講師：包括新蒲田 澤田所長

場所は

シニアステーション新蒲田（申込制です）

（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

（蒲田駅西口より徒歩13分）

TEL 03-6715-9731

包括支援センター新蒲田

ホームページはこちら



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



今月のお申込み

【2月26日（月）9:00より予約受付開始】

2日（土）13:30～16:00

「個別スマホ相談会」（無料）予約制（一人30分）

6日（水）14:45～16:00「卓球でポン！」

（無料）予約制12名

7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 アイリスフォールディング～

参加費・材料費（600円）

（シニアクラブの方は300円）

持ち物：カッター（デザインナイフなど、ハサミ、ものさし、ステックのり、カッター台（A4）

7日（木）10:00～11:30

「ポッチャ体験会」（無料）予約制24名

8日（金）13:30～15:30

「サリーちゃんの手遊び」（500円）

～早春のフラワーアレンジ壁飾りづくり～予約制5名

8日（金）13:30～14:30「はじめての卓球体験会」

（無料）予約制8名（初心者の方向け）

9日（土）14:45～16:15

「英語でおしゃべりサロン（9）」（無料）

「Chatting Salon in English（9）」（Free）

～英会話（フリートーキング）を積極的に楽しみませんか?～

～Would you like to actively enjoy free talking

in English with Americans?～

「英語でおしゃべりインターナショナル（3）」（無料）

「Chatting International in English（3）」（Free）

《開催日時》3月23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



【3月5日（火）9:00より予約受付開始】

19日（火）14:45～16:00「卓球でポン！」

（無料）予約制12名

26日（火）13:30～16:00

「俺のあてCook」男性向け（500円）予約制16名

28日（木）13:30～14:30「歌声喫茶」

（300円）お茶お菓子付き予約制40名

28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

29日（金）10:00～11:30「体力測定会」

（無料）予約制50名

