



10月

シニアステーション新蒲田

(お問い合わせ)

03-6715-9731
営業時間 9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		太極拳 10:00~11:00	骨元気体操 10:15~11:15	ポッチャ体験会 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
		初級太極拳 11:15~12:00				
午後	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30	サリーちゃんの 手遊び 13:30~15:30	イルカ健康体操 13:30~14:15	ココア体操 13:30~14:30	ズンバGOLD 13:30~14:30	動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15
		囲碁・将棋 13:00~16:30	フラダンス教室 15:00~16:00	篠笛演奏会 15:00~16:00	おり紙クラフ 15:00~16:00	みんなで歌おう! カラオケST 14:30~15:30
	7	8	9	10	11	12
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラフ 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
		初級太極拳 11:15~12:00				
午後	カムカム体操 13:30~14:30	100才バンザイ体操 13:30~14:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	歌声喫茶 13:30~14:30	初めての卓球① 13:30~15:00	切手 ボランティア活動 13:30~14:30
	俺の筋肉 15:00~16:00	あそびテイ (トランプ) 15:00~16:00	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	フラワー アレンジメント 15:00~16:00	こころも体も 元気に導く体操 15:15~16:00	英語で おしゃべりサロン(16) 14:45~16:15
	14	15	16	17	18	19
午前	お休み	太極拳 10:00~11:00	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	音楽に合わせて体操 10:30~11:30
		初級太極拳 11:15~12:00				
午後	スポーツの日	わなげ体験会 (地下2階) 13:30~15:30	個別スマホ相談会 13:30~16:00	音楽に合わせて体操 13:30~14:30	口から始める 健康講座 14:00~15:00 「ズンバGOLD」「心も 体も元気に導く体操」 はお休みです	大人のぬり絵 13:30~14:30
		家族会 13:30~14:30	イルカ健康体操 13:30~14:15			みんなで歌おう! カラオケST 14:45~15:45
	21	22	23	24	25	26
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラフ 第32回・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
		初級太極拳 11:15~12:00				
午後	カムカム体操 13:30~14:30	100才バンザイ体操 13:30~14:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	ココア体操 13:30~14:30	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	メモリークリニック 講座 13:30~14:30
	俺のトレーニング 15:00~16:00	卓球でボン! 15:00~16:15	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:30		動画フィットネス 15:00~16:00
	28	29	30	31	有料のプログラム(300円)です。 満員のプログラムです。 9月25日(水) 9:00より予約受付開始。 10月7日(月) 9:00より予約受付開始。 先着順のプログラムです。 ○上履きをご持参ください。	
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	わなげ体験会 10:00~11:00	ポッチャ体験会 10:00~11:30	蒲西シニアクラフ 第33回・輪投げの会 10:00~11:30		
				カムカムハロウィン (1部)楽しく体操 13:30~14:15 [しもだや販売会] 14:15~14:45 (2部)みんなでダンス 14:45~15:30		
午後	カムカム体操 13:30~14:30	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット)	動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15			
	チェアヨガ 15:00~16:00	初めての卓球② 14:45~16:15	美しくしなやかに★ 体操(女子部) 15:00~16:00			

- 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。
- 「初めての卓球」は①と②のどちらかのご参加(申込み)とさせていただきます。

シニアステーション
のプログラムなど



地域包括支援センター
について



かむかむすて〜しょん

2024年10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

「カムカムハロウィン」 (先着順・無料)

31日はハロウィンです！今年は・・・
時間を拡大！「ちょこっと何かを身に着けて！」

《1部》楽しく体操 13:30~14:15

シニアステーション職員による

「音楽に合わせて体操」

(休憩) しもだや販売会 14:15~14:45

《2部》みんなでダンス 14:45~15:30

井上先生による

「社交ダンスが隔れるようになる
リズム体操」



服装は自由です！

多くの皆さんと楽しい時間を過ごしましょう！

「動画で、ゆる〜い体操」(先着順・無料)

体操初心者向けのプログラムです。

動画を見ながら、体調に合わせて無理のないよう
体を動かします。解説付きでわかりやすい体操です。
開催は不定期です。10月は5日と30日です。



「英語でおしゃべりインターナショナル(10)」

(無料・申込制)

「Chatting International in English(10)」(Free)

《開催日時》10月26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

包括だより

もしもの時に備えてますか？ 老いじたく情報登録事業について

遺言書やエンディングノート、死後事務の
ことなどもしもの時に備えている方も多いかと
思います。「突然倒れてしまったときどこに
何があるのか・・・ちゃんと伝わるか心配・・・」

そんな声を拾い上げ大田区では、老いじたくに
関する情報を区に登録しもしもの時に登録情報を
指定した方にお伝えする事業がはじまりました。

ご興味がある方は

地域包括支援センター

職員にお聞きください！



(お問い合わせ) シニアステーション新蒲田
包括支援センター新蒲田

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)



03-6715-9731

今月のおすすめ！

3日(木) 15:00~16:00

篠笛演奏会 演者：重松まゆみ氏

8日(火) 15:00~16:00

あそびテイ「トランプで楽しもう」

(予約制10名・無料)

18日(金) 14:00~15:00

口から始める健康講座

「噛む・飲み込む力を強くする」

16日(水) 13:30~16:00 (予約制)

個別スマホ相談会(1人30分)

26日(土) 13:30~14:30

メモリークリニック講座

「ビタミンB1欠乏症について」

30日(水) 15:00~16:00 (300円)

美しくしなやかに★体操(女子部)

「俺の筋肉」の宮入先生が女性向けに！

講師：宮入先生

今月の創作！

1日(火) 13:30~15:30

「サリーちゃんの手遊び」

〜クリスマスツリー作り〜

(300円) 予約制5名



10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

19日(土) 14:45~16:00

「牛乳パックで作る小物入れ」

(300円) 予約制10名

(持ち物：ハサミ、ボンド

洗濯ばさみ、ホチキス)

