





11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
午前	<p>有料のプログラム(300円)です。</p> <p>満員のプログラムです。</p> <p>10月25日(金) 9:00より予約受付開始。</p> <p>11月5日(火) 9:00より予約受付開始。</p> <p>先着順のプログラムです。</p>		<p>「初めての卓球」 は①と②の どちらか ご参加と させて頂き ます。</p>	 <p>「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30</p>	<p>フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00</p> <p>ズンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00</p>	<p>10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> <p>みんなで歌おう! カラオケST 13:30~14:30</p> <p>初めての卓球① 14:45~16:15</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>
午後						
○上履き・くつ袋をご持参ください。						
	4	5	6	7	8	9
午前	<p>お休み</p>		<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p>	<p>骨元気体操 10:15~11:15</p>	<p>蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30</p>	<p>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>文化祭</p> <p>文化の日 の 振替休日</p>		<p>サリーちゃんの手遊び 13:30~15:30</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>イルカ健康体操 13:30~14:15</p> <p>卓球でポン! 14:45~16:00</p> <p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>	<p>ココア体操 13:30~14:30</p> <p>マリンスノー 「お楽しみ コンサート」 15:00~16:00</p>	<p>わなげ体験会 13:30~15:00</p> <p>俺のあてCook 13:30~16:00</p> <p>大人のめり絵 13:30~14:30</p> <p>英語で おしゃべりサロン(17) 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・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p>	<p>リズム& ストレッチ 10:00~11:00</p>	<p>消費者講座 ~悪質商法から 身を守る~ 10:00~11:00</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>100才バンザイ体操 13:30~14:30</p> <p>動画で、 ゆる~い体操 15:00~15:45</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>カムカムヨガ 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 15:00~16:00</p>	<p>ズンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>ポッチャ体験会 15:00~16:00</p>	<p>音楽に合わせて 体操 13:30~14:15</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・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p>	<p>骨元気体操 10:15~11:15</p>	<p>蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30</p>	<p>体幹トレーニング 10:00~11:00</p>	<p>お休み</p>  <p>勤労感謝の日</p>
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>俺のトレーニング 15:00~16:00</p>	<p>動画で、 ゆる~い体操 13:30~14:15</p> <p>卓球でポン! 15:45~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>個別スマホ相談会 13:30~16:00</p> <p>イルカ健康体操 13:30~14:15</p> <p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>	<p>みんなで ウォーキング 13:30~14:30</p> <p>童話で学ぶ 初級委員会話 15:00~16:00</p>	<p>福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15</p>	
	25	26	27	28	29	30
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p>	<p>リズム& 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>楽譜が読めなくても 大丈夫! ハンドベル体験会 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>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>チェアヨガ 15:00~16:00</p>	<p>100才バンザイ体操 13:30~14:30</p> <p>みんなで歌おう! カラオケST 15:00~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>カムカムヨガ 13:30~14:30</p> <p>久野先生の 健康体操 15:00~16:00</p>	<p>ポッチャ体験会 13:30~14:30</p> <p>★しもだ販売会★ 14:30~15:00</p> <p>大人の紙芝居 14:45~15:15</p>	<p>ズンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>初めての卓球② 14:45~16:15</p>	<p>音楽に合わせて 体操 13:30~14:15</p> <p>クラリネットアンサンブル エレガント・演奏会 15:00~16:00</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
のプログラムなど

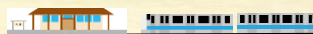


地域包括支援センター
について



かむかむすて～しょん

2024年11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。

【12月からの体操講座の申し込みについて】

- ・11月5日（火）より11月18日（月）まで受付いたします。
- ・希望者が多い場合は抽選とします。初めて申し込みの方を優先いたします。
- ・申込用紙に希望講座を選択をしてもらいます。
- ・発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。25日（月）よりお知らせいたします。ご希望が通った人には連絡をいたしません。
- ・電話でのお申し込み、ご本人ご家族以外のお申し込みは、お断りいたします。

しんかま通信

秋の夜長に「ぬり絵」はどうでしょ～！

「ぬり絵」には、脳の活性化・手指の筋力や柔軟性を維持・気分のリフレッシュ効果・ストレス解消、などの効果が期待できます。シニアステーションでは、好きな色や思い思いの色を塗ってもらい、楽しみながら「大人のぬり絵」をされています。秋の夜長にご自宅でもチャレンジしてみてください！



「英語でおしゃべりインターナショナル（11）」（無料）
Chatting International in English (11) (Free)

《開催日時》11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

（事前申込制・締め切り11/21まで）



包括だより

マリーゴールドまつり 輪投げ大会！

11/17（日）カムカム新蒲田のお祭り「第3回マリーゴールド祭り」が開催されます。当日は様々なイベントがありますが包括支援センター・シニアステーションからは昨年引き続き輪投げ大会を開催します！子供から大人までどなたでも参加可能です♪皆様も日頃の練習の成果を是非お祭りで発揮してください☆彡
3階・電話で事前申し込み受け付けています。

【日時】11月17日（日）
10：00～12：00

今月のおすすめ！

7日（木）15：00～16：00
マリンスノー「お楽しみコンサート」
いろいろなジャンルの音楽の演奏会です！

14日（木）10：00～11：00
消費者講座
～高齢者を狙う悪質商法から身を守る～

21日（木）15：00～16：00（予約制：10名）
童話で学ぶ初級英会話
～楽しく英語で会話をしましょう！～

29日（金）10：00～11：30（予約制：16名）
楽譜が読めなくても大丈夫！
ハンドベル体験会
～音楽初めての方大歓迎～

30日（土）15：00～16：00
クラリネットアンサンブル
エレガント・演奏会
クラリネットだけのグループの演奏会です！

今月の創作！

5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



14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

（11月の蒲西シニアクラブ手芸教室はお休みです）

（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）
TEL 03-6715-9731

