



4月

(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	 「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日	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 (タオル)	第43回 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
		サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) 卓球でポン! 15:00~16:15	ココア体操 13:30~14:30	スンバGOLD 13:30~14:30	動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで カラオケステーション 14:30~15:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
午後	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	わなげ! 15:00~16:15		
	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 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 俺の筋肉 15:00~16:00	100オバンサイ体操 13:30~14:30 はじめて卓球① 15:00~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	家族会 13:30~14:30 歌声喫茶 13:30~14:30 フラワー アレンジメント 15:00~16:00	はじめてさんでも 簡単! つまみ細工 13:30~15:30 俺のあてCook 13:30~16:00	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 英語で おしゃべりサロン(22) 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
午後						
	14	15	16	17	18	19
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 初級太極拳 11:15~12:00	ポッチャ! 10:00~11:30 骨元気体操はお休み	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 チェアヨガ 15:00~16:00	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 童話で学ぶ 初級英会話 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	かる〜い 脳トレ体操 13:30~14:15 はじめて卓球② 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	ココア体操 13:30~14:30 大人の紙芝居 14:45~15:15	スンバGOLD 13:30~14:30 こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで カラオケステーション 14:30~15:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
午後						
	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 初級太極拳 11:15~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	第44回 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 俺のトレーニング 15:00~16:00	100オバンサイ体操 13:30~14:30 卓球でポン! 15:00~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	認知症サポーター 養成講座 13:30~15:00 アロマでリラックス 14:00~15:00 しもだや販売会 15:00~15:30	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 大人のぬり絵 14:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30
午後						
	28	29	30			
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	お休み 昭和の日 	骨元気体操 10:15~11:15	満員のプログラムです。 3月25日(火) 9:00より予約受付開始。 4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。		有料のプログラム (300円) 有料のプログラム (プログラムにより 異なります)
	カムカム体操 13:30~14:30 チェアヨガ 15:00~16:00		ポッチャ! 13:30~15:00	○お申し込みは、ご本人かご家族方に 限らせて頂きます。		○上履きを ご持参ください。
午後						

○プログラムは予告なく内容、日程、時刻等 シニアステーションの変更がある場合がございます。ご了解下さい。のプログラムは



地域包括支援センターについて



かむかむすて〜しょん

2025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

「ラジオ体操」のすすめ

SST新蒲田で毎朝のラジオ体操がスタートして2年半になります。ラジオ体操には、全身を使う動きが含まれています。さらに、ひねったり屈伸したりと、さまざまな関節を使う動きもあります。これらの動きによって、呼吸が促される、消化器の働きが改善される、肩こりや腰痛の予防・改善になるなどの様々な効果が期待できます。体操をしたいけど何をしたらよいか迷ったら、

まずラジオ体操に挑戦してみてください。

スタンプがたまったら「講座参加チケット」をプレゼント!



「英語でおしゃべりインターナショナル(16)」(無料)
Chatting International in English (16) (Free)

《開催日時》4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

江戸小路・中央ラウンジ前

(事前申込制・締め切り4/24まで)

包括だより

高齢者への訪問介護サービスに
あなたの力を貸してください!

~あなたのサポートを
必要としているひとがいます!~

お元気な方でまだまだ仕事をしたい方!
訪問介護ってこんなお仕事です

加齢に伴い、身体が動かなくなり、日常生活を送ることに支障のある要支援、要介護の方に対して、住み慣れた地域で一日も長く生活できるように支援する仕事です。

☆おた介護のお仕事就職相談・面接会
定期的に就職相談・面接会を開催しています。
詳細は大田区のホームページをご覧ください。

大田区福祉部介護保険課

電話：03-5744-1655

大田区福祉部介護保険課の
ホームページ



(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 ~風の音(ね)~

演者：重松まゆみ氏~

曲目「浜辺の歌」「涙そうそう」「りんご追分」他
(曲目は変更になることがあります)

4日(金) 15:00~16:15

わなげ! (どなたでもご参加いただけます)

15日(火) 15:00~16:00 (予約制:16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!~

(毎月第3火曜日の定期講座になります)

16日(水) 10:00~11:30と30日(水) 13:30~15:00

ポッチャ! (どなたでもご参加いただけます)

24日(木) 14:00~15:00 アロマでリラックス

(300円) 予約制10名

今月の創作!

1日(火) 13:30~15:30

「サリーちゃんの手遊美」

「リボンアート①~お楽しみ壁飾り~」

(500円) 予約制5名

10日(木) 10:00~11:30

「蒲西シニア手芸教室」

~こいのぼり飾り~

(600円) 予約制10名

(シニアクラブの方は500円)

持ち物：ピンセット、カッター台

カッター、ボンド、ハサミ、ものさし

応募多数の場合は抽選となります。

4/3(木)で締め切らせていただきます。

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

11日(金) 13:30~15:30

「はじめてさんでも簡単!!~つまみ細工~」

(伝統的なつまみ細工ではありません)

(300円) 予約制5名

持ち物：ハサミ、ボンド(速乾タイプ)

ピンセット(先が細いもの)

つまようじ(4~5本)、持ち帰り用の箱

タオルハンカチまたはノンアルコールタイプの

ウェットティッシュ

