








8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
午前		満員のプログラムです。 先着順のプログラムです。 7月25日(木) 9:00より予約受付開始。 8月5日(月) 9:00より予約受付開始。 	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30 	音楽に 合わせて体操 10:00~11:00	フラインゴの 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
	午後			シニア ステーション 新蒲田 	有料的プログラム (300円)です。 地域包括 支援センター 新蒲田 	蒲西シニアクラブ 輪投げの大会 (地下2階) 13:00~16:30
		5	6	7	8	9
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ベアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:15~12:00	骨元気体操 10:15~11:15	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
	午後	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 13:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 初めての卓球 13:30~14:30 フラダンス教室 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	ポッチャ体験会 13:30~15:00 俺のあてCook 13:30~16:00
		12	13	14	15	16
午前	お休み 山の日 	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 いきいき体操 10:00~11:30	フラインゴの 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
		午後	100才バンザイ体操 13:30~14:30 お盆の怪談話 14:45~15:45 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	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 けん玉体験会 15:00~16:00	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
	19		20	21	22	23
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ベアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:15~12:00	骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニアクラブ 第29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
	午後	カムカム体操 13:30~14:30 俺のトレーニング 15:00~16:00	家族会 13:30~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 個別スマホ相談会 13:30~16:00 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 14:45~15:00	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15
		26	27	28	29	30
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ベアリズム体操 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	ポッチャ体験会 10:00~11:30	わなげ体験会 10:00~11:30	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	午後	カムカム体操 13:30~14:30 チェアヨガ 15:00~16:00	100才バンザイ体操 13:30~14:30 卓球でポン! 14:45~16:00 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	明治のセミナー 「食事と運動」 13:30~15:00 しもだや販売会 15:00~15:30	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

- 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。
- 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。



かむかむすて～しょん

2024年 8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

「七夕だよ！フラダンス教室」

開催しました！

講師の橋本先生とお友達がフラダンスの披露、ウクレレ演奏をしていただき、常夏の雰囲気を

味わいました。

後半、～月に夜は～の音楽に合わせて、座ってもできるフラダンスを男性利用者さんと一緒に、体験して楽しみました！



「落語会」で大笑い！

「笑うことはいいこと！」

ということで、鈴乃屋とん智さんにお越し頂き、「落語会」を開催。落語について、わかりやすく説明をしてくれて、楽しいお話もあり、あっという間の時間でした！



「英語でおしゃべりインターナショナル(8)」(無料)
 'Chatting International in English(8)' (Free)
 《開催日時》8月31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



今月のおすすめ！

2日(金) 14:00～15:30 (地下2階で開催)
 楽しい参加型講座 ～KAMATAを歌う？～
 蒲田愛を謳歌しませんか？
 気持ちよく声を出して気分爽快♪

13日(火) 14:45～15:45
 お盆の怪談話～
 怖いお話とYouTubeで映像を見て涼しくなりましょう～



15日(木) 15:00～16:00 (予約制25名)
 けん玉体験会 (けん玉の貸し出しもあります)
 参加された方は必ずできるようにします！



21日(水) 13:30～16:00 (予約制)
 個別スマホ相談会(1人30分)



29日(木) 13:30～15:00
 明治のセミナー「食事と運動」
 栄養士のお話と歩き方チェックをします。



31日(土) 15:00～16:00
 クレフ・フラス・クワイヤ」
 金管楽器演奏会
 大田区、品川区などを
 中心に活動している
 金管楽器のみのアンサンブルです。



包括だより

見守りキーホルダー 持っていますか？

包括支援センターでは見守りキーホルダー登録をお願いしています。

見守りキーホルダーとは…？

- ・外で倒れたり、事故にあった際に救急隊や警察から包括支援センターに連絡が入ります。
- ・包括支援センターより登録しているご家族に連絡を入れます。
- ・鍵を落としてしまった際もキーホルダーがあれば包括に連絡が入ります。



健康で元気な時こそ！もしもの時に備え、安心してお出かけしませんか？



今月の創作！

6日(火) 13:30～15:30
 「サリーちゃんの手遊び」
 ～貝遊び壁飾り～
 (300円) 予約制5名



8日(木) 10:00～11:30
 「蒲西シニア手芸教室」
 ～朝顔の壁飾り～
 (400円) 予約制15名
 (持ち物：ハサミ、手拭き)

8日(木) 15:00～16:00
 「フラワーアレンジメント」
 ～フリーズドライフラワー～
 (1500円) 予約制25名
 講師：池坊流 山下師範



(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

