



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	☞ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☞ 太極拳 10:00~11:00	☞ 骨元気体操 10:15~11:15	☞ 蒲西シニアクラブ 第30回・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
	☞ 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	☞ 初級太極拳 11:15~12:00				
午後	☞ カムカム体操 13:30~14:30	☞ サリーちゃんの 手遊び 13:30~15:30	☞ スマホ教室 14:00~16:00 (8/20より受付開始)	☞ ココア体操 13:30~14:15	☞ スンバGOLD 13:30~14:30	東京サロン オーケストラ演奏会 13:45~14:45 (地下2階)
	☞ 俺の筋肉 15:00~16:00		☞ イルカ健康体操 13:30~14:15	☞ 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:15~14:45		
	☞ 卓球でポン! 14:45~16:00	☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☞ フラダンス教室 15:00~16:00	☞ ポッチャ体験会 15:00~16:00	☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	
	9	10	11	12	13	14
午前	☞ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☞ 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
	☞ 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	☞ 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	☞ わなげ体験会 13:30~15:00	音楽に 合わせて体操 13:30~14:30
	☞ チェアヨガ 15:00~16:00	☞ 初めての卓球 14:45~16:00				
		☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30		
	16	17	18	19	20	21
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	☞ 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	☞ 敬老の日	☞ 健康体力測定会 13:30~15:30	☞ 個別スマホ相談会 13:30~16:00	☞ みんなでウォーキング 13:30~14:30	☞ スンバGOLD 13:30~14:30	大人のめり絵 13:30~14:30
		☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☞ イルカ健康体操 13:30~14:15	☞ しもだや販売会 14:30~15:00		☞ こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00
			☞ フラダンス教室 15:00~16:00	☞ フラダンス教室 15:00~16:00	☞ ストレッチヨガ45 (ヨガマット)	
	23	24	25	26	27	28
午前	☞ お休み	☞ 太極拳 10:00~11:00	☞ リズム& ストレッチ 10:00~11:00	☞ 蒲西シニアクラブ 第31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	☞ 秋分の日	☞ 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)	バイオリンとギター 「オータム コンサート」 13:45~14:45 (地下2階)	☞ 福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	みんなで歌おう! カラオケステーション 13:30~14:30
		☞ 卓球でポン! 14:45~16:00				☞ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00
		☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☞ 囲碁・将棋 13:00~16:30		
	30	<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>☞ カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>☞ チェアヨガ 15:00~16:00</p> <p>「ラジオ体操」 開催中 (無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30</p> <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>☞ 先着順のプログラムです。</p> <p>8月26日(月) 9:00より予約受付開始。</p> <p>9月5日(木) 9:00より予約受付開始。</p>				

○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。



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 9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

「祝・健康体力測定会」
を開催いたします！

日頃、シニアステーション新蒲田をご利用頂き
ありがとうございます。

シニアステーションをご利用されている
皆さんに、ご自身の運動機能を知って頂き、
いつまでも健康で元気に過ごしてもらえ
よう「健康体力測定」を開催いたします。
今回は、**血圧-握力測定、片足立ち、5m歩行
立ち上がり立下り**と「MY講座」で実施して
頂いている、「**ベジチェック**」も開催いたします！
また、測定結果表もその日にお渡しいたします！



「英語でおしゃべりインターナショナル(9)」(無料)
「Chatting International in English(9)」(Free)
《開催日時》9月28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！

4日(水) 14:00~16:00 (予約制)
(8/20より予約受付開始)

スマホ教室「スマホの基本と決着」について



7日(土) 13:45~14:45 地下2階

東京サロンオーケストラ演奏会

40名程のオーケストラです。

夏の思い出、時代劇メドレー、威風堂々、他

17日(火) 13:30~15:30 (予約制)

祝・健康体力測定会

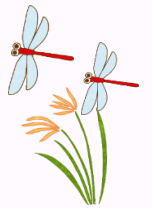
18日(水) 13:30~16:00 (予約制)

個別スマホ相談会(1人30分)

19日(木) 13:30~14:30

みんなでウォーキング(3)

講師：TOMO先生



26日(木) 13:45~14:45 地下2階

バイオリンとギターの「オータムコンサート」

もみじ、ノルウェイの森

レット・イット・ビー

フェノスアイレス組曲、他

(演奏会では曲目の変更がある

場合がございます)



包括だより

第1回 蒲西シニアクラブ 輪投げ大会開催！

8月1日(木)に蒲西シニアクラブ
の輪投げ大会が開かれました。
当日はシニアクラブから15
チーム、シニアステーション
の参加者からカムカムチーム
として3チーム、計18チーム、
総勢92名で真剣勝負が繰り
広げられました！



激戦の結果、総合優勝は2位のチームから40点
以上差をつけた「相生長寿会」が勝ち取りました！
おめでとうございます！カムカムのチームも3位
に入る大健闘！輪投げは全身の運動&脳トレに
なる最高のフレイル予防です。

来年の第2回大会に向け今後も練習を重ねて
いきましょう！

※9月10日は
大田区の輪投げ
大会です。蒲西
チームから優勝
チームが出るこ
を願っています！



今月の創作！

3日(火) 13:30~15:30

「サリーちゃんの手遊び」

～秋に向けて

「カップフラワー」作り～

(300円) 予約制5名



(化粧品は見本です)



12日(木) 10:00~11:30

「蒲西シニア手芸教室」

～フェイクレザーの

ミニポーチ作り～

(500円) 予約制15名

(持ち物：ハサミ、定規、
チョコペンか赤色えんぴつ)

12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



(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

