

4月のお勧め講座

新規講座

元気にウォーキング

ポールを使い腕をふって
楽しく歩きましょう♪

4月17日(月)10:00~11:30

5名(雨天中止)

シニアステーション羽田主催
(ポール貸出し)

スマホ教室

4月 6日(木)・・・中級
4月18日(火)・・・LINE編
14:30~16:00
(講座60分)
各8名

ソフトバンク

モルック

木の棒を投げて、数字のついた
棒を倒す、楽しいゲームです。

4月28日(金)
10:00~11:30
12名

新規講座

【男性限定】椅子空手！！

活動室2での開催の為、
靴は不要です！！

4月26日(水)
10:30~11:40
8名

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパNG）

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。
キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。



地域包括支援センター羽田
シニアステーション羽田
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-6423-7220

2023年
4月広報誌



生前贈与の ルールが変わる？！ 暮らしの法律セミナー

4月20日(木)

10:00~11:00 20名

テロワールグループ

ワントップパートナー代々木店

地震に備える！

もしもの時のアクションプラン
(新聞紙でスリッパを作成します。)
& 健康チェック体験

4月12日(水) 15名

14:00~15:30

明治安田生命

【入館に関してのお願い】

- ・入館時に、**検温・手指消毒**をお願い致します。
また、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
- ・高齢者施設のため、**マスク着用を推奨**させていただきます。

*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。
事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。
当日、参加希望されてもお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。

4月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
申込制の講座は、7日前の9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル 					みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
3	4	5	6	7	8	9
一般利用 9:30～10:30	椅子に座って ヨガ 10:00～11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00～11:00 ★★★(有料)	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
ハード エクササイズ 14:00～15:00 ★★★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30～14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	休館
10	11	12	13	14	15	16
座って 風船バレーボール 10:00～11:30	久野トレーナー 健康元気体操 10:30～11:30 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40	心も体も元気に 導く体操 10:00～11:00 ★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30～14:30 ★ (有料)	地震に備える！ &健康チェック体験 14:00～15:30 明治安田生命	100歳万歳 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	休館
17	18	19	20	21	22	23
一般利用 9:30～10:30 元気にウォーキング 10:00～11:30	椅子に座って ヨガ 10:00～11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	暮らしの法律 セミナー 10:00～11:00 707-グループ	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00～11:00 ★★★(有料)	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
みんなで体操 14:00～14:45 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30～14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	休館
24	25	26	27	28	29	30
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50～11:30 ★★	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40	モルック 10:00～11:30	休館	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	みんなで体操 14:00～14:45 ★	ハード エクササイズ 14:00～15:00 ★★★	100歳万歳 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★★ (有料)		

黄 色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。
(講座日7日前からお申込み開始)

白 色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは6月となります。
有料講座は1回300円です。

橙 色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。
※黄色の講座と併用して受けられます。



活動室2

月	火	水	木	金	土	日
申込制の講座は、7日前の9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル 					布ソーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	休館
3	4	5	6	7	8	9
一般利用 9:30～12:00	羽田 折り紙教室 9:30～11:00	フラダンス 10:00～11:30 (会費)		ぬり絵の会 10:30～11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】	休館
ペーパークラフト& 工作 14:00～15:30	書き方 14:00～14:45	切り絵 14:00～15:30	入林教室/中級 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク	ぬり絵の会 13:30～14:30		休館
10	11	12	13	14	15	16
	Let's脳活! 10:00～10:45	予約済		ぬり絵の会 10:30～11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】	休館
スクラッチ アート 14:00～15:30	予約済		心と身体の 健康講座 14:00～15:00 ★	書き方 14:00～14:45	布ソーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	休館
17	18	19	20	21	22	23
一般利用 9:30～12:00	羽田 折り紙教室 9:30～11:00	フラダンス 10:00～11:30 (会費)	ハーモニカ 10:00～12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30～11:30		休館
切り絵 14:00～15:30	入林教室/LINE 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク	健やか 長生き講座 【栄養・歯科編】 14:00～15:00		ぬり絵の会 13:30～14:30		休館
24	25	26	27	28	29	30
	Let's脳活! 10:00～10:45	【男性限定】 椅子空手 10:30～11:40		ぬり絵の会 10:30～11:30	休館	休館
【動画で観る】 書き方 14:00～15:00	ストレッチ &フラ 13:30～15:00 ★			書き方 14:00～14:45		

緑 色は自主活動グループ・ **紫** 色は一般利用の講座です。
 体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。
 無理なくご参加ください。

※講座は予告なく変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。
 キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。

(03-6423-7220)

