

5月 お勧め講座

スクラッチアート

黒面をペンで削ると下からカラフルな色が出て来ます。手軽に出来るアート作品です。是非、ご参加下さい。

5月21日(火)

14:00~15:00

地域包括支援センター-羽田 保健師による ちよこつと 健康相談会

5月8日(水)

9:30~11:30

- ① 9:30~
- ② 10:00~
- ③ 10:30~
- ④ 11:00~

5月31日(金)

13:30~15:30

- ① 13:30~
- ② 14:00~
- ③ 14:30~
- ④ 15:00~

《時間枠予約制》お一人様/20分程度

書き方

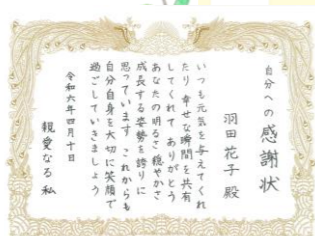
父の日・自分向け・友人等に感謝状を書きませんか？是非、ご参加下さい。

5月10日(金)

5月15日(水)

5月24日(金)

14:00~14:45



London



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

2024年
5月広報誌



【組まない】社交ダンス

社交ダンスは、脳トレ・ストレス解消に効果的です。簡単なステップでマンボウを踊りましょう♪♪ダンスが初めての方も是非、ご参加下さい。

5月8日(水)14:00~15:00

定員:16名

4月25日(水)予約開始

講師:株式会社ビサイド 木下氏



【入館に関してのお願い】

・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く場合がございます。

・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。

*緊急連絡先の把握をさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

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。

5月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	
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。 【活動室1:持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル		5 <small>らくらく</small> 太極拳 10:30~11:30 ★(有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	休館	休館	休館
		真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)	100歳バツイ体操Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)	魔法記念の日	みどりの日	
6	7	8	9	10	11	12
休館	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★(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
振替 休日	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	【組まない】 社交ダンス 14:00~15:00	100歳バツイ 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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	休館
13	14	15	16	17	18	19
椅子体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	5 <small>らくらく</small> 太極拳 10:30~11:30 ★(有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	Men's体操 10:00~10:40	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	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)	真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)	100歳バツイ 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&唄おう 14:00~15:00 ★	休館
20	21	22	23	24	25	26
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★(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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	100歳バツイ 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
27	28	29	30	31	【クールスポット開設】 5月15日(水)~ 10月15日(火) 涼み処としてご利用下さい。	
元気に ポールウォーク 10:00~11:30	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	モルック 10:00~11:30	椅子体操 10:00~10:40 ★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	[イラスト]	
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳バツイ 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)	[イラスト]	

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。
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)
有料講座は1回300円です。

オレンジ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。

緑色は介護予防活動団体・紫色はシニアクラブの講座です。



活動室2

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	
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。 【活動室2:持ち物】飲み物、汗拭きタオル		フラダンス 10:00~11:30 (会費)	認知症講座 「つながる」 10:30~11:30	休館	休館	休館
		切り絵 14:00~15:30	予約済 (家族会/偶数月)	魔法記念の日	みどりの日	
6	7	8	9	10	11	12
休館	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	ちょこっと 健康相談会 9:30~11:30		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
振替 休日	ぬり絵の会 13:30~14:30			書き方 14:00~14:45	予約済 (家族会/奇数月)	休館
13	14	15	16	17	18	19
MAY	Let's脳活! 10:00~10:45	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	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	予約済	書き方 14:00~14:45	絵手紙 画材道具持参 願います 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30	布 <small>ぞうり</small> づくり 13:30~15:30 (材料費)	休館
20	21	22	23	24	25	26
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	【中級】 切り絵 10:00~11:30		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
切り絵 14:00~15:30	スクラッチ アート 14:00~15:00		入林教室 【LINE編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45	布 <small>ぞうり</small> づくり 13:30~15:30 (材料費)	休館
27	28	29	30	31	【クールスポット開設】 5月15日(水)~ 10月15日(火) 涼み処としてご利用下さい。	
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	[イラスト]		ぬり絵の会 10:30~11:30	[イラスト]	
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ &フラ 13:30~15:00		ゆる文字 14:00~15:00	ちょこっと 健康相談会 13:30~15:30	[イラスト]	

満員印は、満員の講座となります。【絵手紙】クレヨン・色鉛筆は貸出致します。

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。

お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。(03-6423-7220)
キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。

※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。

※講座によっては写真撮影をさせて頂く場合がございます。ご協力の程、宜しく御願致します。