

# 1月からの有料講座の 申込みについて

**真向法体操** (5本指靴下を  
使用します。)  
毎月第1、3(水)  
14:00~15:00

**100歳万歳体操**  
Aクラス 毎月第1、3(木)  
Bクラス 毎月第2、4(木)  
14:00~15:00

**ズンバGOLD**  
Aクラス 毎月第2、4(水)  
10:00~11:00  
Bクラス 毎月第2、4(金)  
13:30~14:30

**椅子に座ってヨーガ**  
毎月第1、3(火)  
10:00~11:00

**やさしいシルバーヨガ**  
毎月第1、3(金)  
14:00~15:00

**機能改善リズム体操  
&ストレッチ**  
Aクラス 毎月第1、3(火)  
13:30~14:30  
Bクラス 毎月第1、3(金)  
10:00~11:00

**定員25名【パソコンでの抽選式】**  
申込期間：12/1(木)~12/15(木)  
申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：1月~3月まで3か月間  
抽選発表：12/20(火)~21(水)  
ご当選した方にお電話させていただきます。  
参加費：毎回300円  
お申込みはひとり2講座まででお願い致します。

3 すべての人に健康と福祉を  
11 住み続けられるまちづくりを

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

2022年  
12月広報誌

社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN



**成年後見制度について**  
12月15日(木)  
13:30~14:30 10名  
遠山行政書士事務所

**ゲーム大会**  
(座ってバレーボール)  
12月5日(月)  
10:00~11:30  
15名

~ずっと元気に過ごしたい!~  
&健康チェック体験  
【内容】生活習慣病・低栄養など  
12月14日(水)  
14:00~15:30 15名  
明治安田生命

**感染拡大防止のためご協力をお願い致します。**  
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。  
・入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご連絡先」を伺います。  
・**マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。  
\*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。



# 12月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
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			頭とからだの椅子ストレッチ 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
			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 ★	
5	6	7	8	9	10	11
ゲーム大会座って バレーボール 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)	頭とからだの椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	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 ★	
12	13	14	15	16	17	18
東京マルシェ脳トレ体操 10:00~10:40	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)	頭とからだの椅子ストレッチ 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
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)	元気に過ごしたい&健康チェック体験 14:00~15:30 明治安田生命	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 ★	
19	20	21	22	23	24	25
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)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	頭とからだの椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	心も体も元気に導く体操 10:00~10:40 ★	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 ★	
26	27	28	29	30	31	
みんなで体操 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)	年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！ 1月4日(水)より開館致します			
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 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★				

- 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)
- 青色の講座は区報掲載の体操です。(10月~3月)
- 白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは3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
			1	2	3	4
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			認知症講座「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
			書き方 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30	布巾作り 13:30~15:30 (材料費)	
5	6	7	8	9	10	11
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		切り絵 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45			
12	13	14	15	16	17	18
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済	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
予約済	予約済		成年後見制度について 13:30~14:30 遠山行政書士	ぬり絵の会 13:30~14:30		
19	20	21	22	23	24	25
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		休館
切り絵 14:00~15:30		こっこ元気教室「腸活してますか」 14:00~15:00	予約済	書き方 14:00~14:45	布巾作り 13:30~15:30 (材料費)	
26	27	28	29	30	31	
	Let's脳活! 10:00~10:45		年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！ 1月4日(水)より開館致します			
【動画で観る】書き方 14:00~15:00	ストレッチ&フラ 13:30~15:00 ★					

- 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)**

