

《11月》 お勧め講座

ZOOM体操

体操の講師とオンラインで繋げて
楽しく体操を行います♪

11月 6日(月)午前:椅子ストレッチ
11月 6日(月)午後:カムカム体操
11月20日(月)午後:カムカム体操

【東京都主催】 スマートフォン相談会

11月13日(月)
13:30~16:00
お1人様:30分程度

【対象】60歳以上・都内在住
11月1日(水)9:15予約開始

健やか長生き講座

《栄養編:免疫力を高めよう》

11月15日(水)
14:00~15:00

糀谷・羽田地域健康課

心と身体の健康講座

《こころカルタ/リンパ流し/体操》

11月16日(木)
14:00~15:00

ライフセミナー

《不安のない人生を過ごす為に…》

11月29日(水)
14:00~15:00

★紛らわしい後見人・保証人について
★老人ホームについて

株式会社 ケアサービス



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
11月広報誌

文化祭

講座内での作品を
掲示スペースに
展示致します。
是非、ご覧下さい。

《塗り絵・書き方・切り絵等》

体操など色々な講座も

開催しています。

詳細は、内面をご確認下さい。

シニアステーション羽田



【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頂きます。

＊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。

11月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40 ★	休 館 	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休 館
		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)		みんなで体操 14:00～14:45 ★	休 館
6	7	8	9	10	11	12
【ZOOM体操】 理学療法士による 椅子ストレッチ 10:00～10:40 ★	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 ★	ハード エクササイズ 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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	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 ★ 羽田節保存会 15:30～17:00(年会費)	休 館
13	14	15	16	17	18	19
みんなで体操 10:00～10:45 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30～11:30 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40 ★	【男性限定】 Men's体操 10:00～10:40	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)	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
20	21	22	23	24	25	26
元気に ポールウォーク 10:00～11:30	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)	休 館 	椅子体操 10:00～10:40 ★	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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★		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	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		
ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★	理学療法士の いきいき体操 10:50～11:30 ★★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	椅子体操 10:00～10:40 ★			
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)	ライフセミナー 【後見人・老人ホーム等】 14:00～15:00 （備けアササービス）	100歳万歳 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (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12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。

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。

緑色色は自主活動グループ・紫色色は一般利用の講座です。



活動室2

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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
		切り絵 14:00～15:30	ぬり絵の会 13:30～14:30		布ゾーン づくり 13:30～15:30 (材料費)	休 館
6	7	8	9	10	11	12
一般利用 9:30～12:00	羽田 折り紙教室 9:30～11:00	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
	ペーパークラフト& 工作 14:00～15:30		ハーモニカ 13:00～15:00 (会費)	書き方 14:00～14:45		休 館
13	14	15	16	17	18	19
	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
【東京都】 スマホ 相談会 13:30～16:00	予約済	健やか 長生き講座 【免疫力を高めよう】 14:00～15:00	心と身体の 健康講座 14:00～15:00 ★	ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーン 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		休 館 	ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
切り絵 14:00～15:30		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		休 館
27	28	29	30	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		
	Let's脳活！ 10:00～10:45					
	ストレッチ &フラ 13:30～15:00 ★		ゆる文字 14:00～15:00			

満員御礼印は、満員の講座となります。

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、宜しく御願い致します。