

【お薬について】

1月29日(月)
14:00~15:00
30名

《内容》

- ・お薬との上手な付き合い方
- ・体操
- ・質疑応答

株式会社サンドラッグ

1月のお勧め講座

【みんなで体操&唄おう】

1月6日(土)
14:00~15:00

《内容》

- ・みんなで体操 :30分
- ・みんなで唄おう:30分

【書き方】

今年の抱負などを職員お手製の
《ミニ掛け軸》に
清書して頂きます。

1月12日(金)
1月18日(木)
1月26日(金)
1月30日(火)
14:00~14:45



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
1月広報誌



謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を
心からお祈り申し上げます

本年もよろしく
お願いいたします

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。

1月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
HAPPY NEW YEAR 			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
			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&唄おう 14:00～15:00 ★	
8	9	10	11	12	13	14
休 館  成人の日	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 ★	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
	久野トレーナー 健康元気体操 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 ★	
15	16	17	18	19	20	21
みんなで体操 10:00～10:45 ★	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 ★	【男性限定】 Men's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)	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 ★	
22	23	24	25	26	27	28
モルック 10:00～11:30	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 ★	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
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 ★	
29	30	31	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			
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)	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)				
お薬について 14:00～15:00 (株)サンドラッグ	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)				



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3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	6	7
HAPPY NEW YEAR			予約済	ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
				ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーン づくり 13:30～15:30 (材料費)	
8	9	10	11	12	13	14
休 館 成人の日	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
	予約済			書き方 14:00～14:45		
15	16	17	18	19	20	21
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	健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】	休 館
切り絵 14:00～15:30	ペーパークラフト＆ 工作 14:00～15:30	健やか 長生き講座 【体力作り】 14:00～15:00	書き方 14:00～14:45	ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーン づくり 13:30～15:30 (材料費)	
22	23	24	25	26	27	28
一般利用 9:30～12:00	Let's脳活！ 10:00～10:45			ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
29	30	31	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			
	羽田 折り紙教室 9:30～11:00	フラダンス 10:00～11:30 (会費)				
	書き方 14:00～14:45	切り絵 14:00～15:30				

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。