

# 1月からの有料講座の申込みについて

## 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

## 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

## 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

## 椅子に座ってヨガ

毎月第1、3(火)  
10:00~11:00

## 100歳バンザイ体操

Aクラス 毎月第1、3(木)  
Bクラス 毎月第2、4(木)  
14:00~15:00

## やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金)  
14:00~15:00

定員25名【パソコンでの抽選式】

申込期間：12/2(月)~12/14(土)

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：12/19(木)~12/20(金)

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。

定員に満たない講座の2次募集を1月4日(土)9時15分~  
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。



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

2024年  
12月広報誌

社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN

京急空港線  
大鳥居駅  
産  
業  
道  
路  
萩中公園  
最寄りのバス停は「羽田特別出張所」です。  
ガスト ● 羽田地域力推進  
センター2階



大田区在住  
60歳以上の方ご利用頂けます。

### 【椅子体操】椅子空手編

12月9日(月)10:00~10:40  
定員:30名 講師:アグリマス株式会社  
《講師が実際に体操を行います。》

### 健やか長生き講座

\*\*歯の磨き方について\*\*

12月18日(水)14:00~15:00  
定員:12名 歯ブラシのお土産あり♪  
講師:糞谷・羽田地域健康課

### 声楽によるクリスマスコンサート

クラシック・クリスマスミュージック等  
また、交響曲第9番ベートーベン(日本語VER)を  
一緒に唄いましょう♪  
12月25日(水)14:00~15:00  
演奏者:Karei-sta

### 認知症カフェ「つながる」

認知症初期の方やそのご家族、認知症予防に  
関心のある方を対象にした認知症カフェです。

12月5日(木)10:30~11:30  
《12月から認知症カフェに変更になります。》

【9月30日受講のご利用者様限定】

### 効果測定会

・ミニ座学、体操  
(雑色たなべ整形外科 理学療法士)  
・管理栄養士による相談会  
(ひなた在宅クリニック山王 管理栄養士)  
12月11日(水)  
1部 14:00~14:40  
2部 14:50~15:30  
《各講座:30分前から測定可能。》

### 【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。

# 12月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
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 ★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	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歳バザイ 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 ★	
9	10	11	12	13	14	15
【リアルレッスン】 椅子体操 椅子空手編 10:00~10:40★	モルック 10:00~11:30	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)	効果測定会 【1部】 14:00~14:40 【2部】 14:50~15:30	100歳バザイ 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	
16	17	18	19	20	21	22
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)	らくらく 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 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歳バザイ 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 14:00~14:45 ★	
23	24	25	26	27	28	29
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 ★	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 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	クリスマス コンサート 14:00~15:00 Karei-sta	100歳バザイ 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 ★	
30	31	<p>年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！</p> <p>1月4日(土)から 開館致します</p> 				

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。

緑色はシニアステーション羽田共催講座 ・ 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
2	3	4	5	6	7	8
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)	認知症カフェ 「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
		切り絵 14:00~15:30	予約済 (家族会/偶数月)	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞろり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
9	10	11	12	13	14	15
	Let's脳活! 10:00~10:45		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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	予約済	効果測定会	ちょこっと 健康相談会 13:30~15:30	書き方 14:00~14:45		
16	17	18	19	20	21	22
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	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		健やか 長生き講座 【歯科編】 14:00~15:00	絵手紙 画材道具持参 願います 14:00~15:00	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞろり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
23	24	25	26	27	28	29
	Let's脳活! 10:00~10:45	【中級】 切り絵 10:00~11:30		ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	クリスマス コンサート 【控室】	ゆる文字 14:00~15:00	書き方 14:00~14:45		
30	31	<p>年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！</p> <p>1月4日(土)から 開館致します</p> 				

【二次元コードをご活用下さい。】



二次元コード

- ①カメラ又は、アプリにてコードを読み込む。
- ②池上長寿園のホームページから、希望月の広報誌をタップする。
- ③広報誌をご覧頂けます。お試し下さい♪



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。