

# 4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

## 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

## らくらく太極拳 \*1年間\*

毎月第1、3(水)  
10:30~11:30

## 真向法体操

毎月第1、3(水) (5本指靴下を使用します。)  
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

## 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：3/1(土)~3/14(金)

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：4月~6月まで3か月間

抽選発表：3/21(金)~3/22(土)

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4月1日(火)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 生きがいのある暮らしづくりを

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

2025年  
**3月広報誌**

池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN

最寄りのバス停は「羽田特別出張所」です。

60歳以上大田区在住の方  
ご利用頂けます。

**ペーパークラフト&工作**  
《さくらの壁掛け》  
3月4日(火)  
14:00~15:30

【保健師講座】  
**带状疱疹について**  
3月12日(水)  
14:00~15:30  
《講師：地域包括支援センター-羽田》

**二胡&ギターの演奏会**  
3月26日(水)  
14:00~14:45  
30分：演奏会  
15分：合唱  
《演奏者：和弦奏歌》

【椅子体操】  
**椅子空手編**  
3月10日(月)  
10:00~10:40  
\*講師が実際に体操を行います\*

【東京都主催】  
**スマートフォン相談会**  
3月13日(木)  
9:30~11:30  
13:30~16:30  
お1人様：30分程度  
対象：60歳以上・都内在住

**【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。

# 3月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
<p>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。</p> <p>【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>					 <p>みんなで体操&amp;唄おう 10:00~11:00 ★</p> <p>みんなで体操&amp;唄おう 14:00~15:00 ★</p>	
3	4	5	6	7	8	9
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨネカ 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 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歳ハザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバースト ヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
10	11	12	13	14	15	16
[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)	【保健師講座】 带状疱疹 について 14:00~15:30	100歳ハザイ 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 ★	
17	18	19	20	21	22	23
椅子体操 10:00~10:40 ★	椅子に座って ヨネカ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	休館 春分の日	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)	やさしい シルバースト ヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
24	25	26	27	28	29	30
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 ★★	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)	演奏会 14:00~14:45 和弦奏歌	100歳ハザイ 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 ★	
31	<p>フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★</p> <p>[ZOOM体操] カムカム体操 13:30~14:30 ★</p>					
<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)</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>						

# 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
<p>【二次元コードをご活用下さい。】</p>  <p>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広報誌をご覧ください。 お試しください♪</p>					 <p>予約済 (家族会/寄附月)</p> <p>布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)</p>	
3	4	5	6	7	8	9
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	認知症カフェ 「つながる」 13:30~14:30	ぬり絵の会 13:30~14:30		
10	11	12	13	14	15	16
	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】 スマートフォン 相談会 9:30~11:30 13:30~16:30 【1人/30分】 60歳以上 都内在住の方	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	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
17	18	19	20	21	22	23
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)	休館 春分の日	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
切り絵 14:00~15:30	ちょこっと 健康相談会 13:30~15:30	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		
24	25	26	27	28	29	30
	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 ★	演奏会 《控室》	入林教室 【中級編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		
31	<p>【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、宜しくお願い致します。</p>					