

ちょっと健康相談会から  
講座名を変更しました。

## 【暮らしの保健室】

4月 3日(木) 9:30~11:30

4月15日(火) 13:30~15:30

《時間枠予約制》20分程度/お1人様

心身共に気になること・困りごとを  
地域包括支援センターの保健師に  
相談してみませんか？



導く体操が有料講座となります。

## 【きもちとからだを元気にする体操】

4月11日(金) 10:00~11:00

4月25日(金) 10:00~11:00

ストレス軽減をするための講話や体操を行う事で  
気持ちから元気になり、健康維持や筋力アップに  
繋がります。

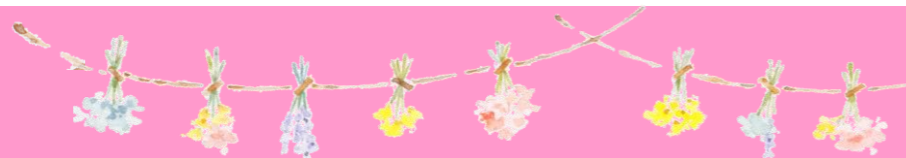
《有料講座¥300-》

## 毎週第4木曜日【椅子カキラ】

4月24日(木) 10:00~11:00

ろっ骨を中心とした関節を動かし、  
機能改善を行います。血流のアップで、  
冷え性・肩こり等の改善が期待できます。

《有料講座¥300-》



# 4月からの講座について

## 【久野トレーナーの健康元気体操】

4月8日(火) 13:30~14:30

年間4回に変更となります。

(4月・7月・10月・1月)

詳細は、当月の広報誌をご確認下さい。

《有料講座¥300-》



4週目のリズム体操&ストレッチが  
変更になります。

## 【簡単エアロビクス】

4月22日(火) 13:30~14:30

ダンスをしながら有酸素運動！  
色々なステップを楽しみましょう♪  
★5のハードな講座となります。

《有料講座¥300-》



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  
4月広報誌



～地域包括支援センター羽田共催～

### 【姿勢の歪みは万病のもと】

4月9日(水) 14:00~15:00  
理学療法士が姿勢の評価を個別で  
おこないます。定員:15名  
《講座内容》  
・姿勢評価/講話  
・体操:姿勢保持+下肢筋力UP  
講師:ファミリークリニック蒲田  
理学療法士

### 【健やか長生き講座】

4月16日(水) 14:00~15:00  
【歯科編】オーラルフレイルについて  
講師:大田区糎谷・羽田地域健康課

### 【特殊詐欺について】

4月23日(水) 14:00~15:00  
特殊詐欺が増加傾向にあります。  
詐欺についての情報を得ておくことで  
詐欺被害からご自身を守りましょう!  
《講座内容》  
・DVD映像/最新の特殊詐欺の講話  
・実際の詐欺被害の音声  
講話:警視庁蒲田警察署生活安全課

60歳以上  
大田区在住の方  
ご利用頂けます

## 【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。
- ・駐車スペースがございませんので、講座参加時のお車での来館はご遠慮願います。

\*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。

# 4月の予定表 活動室1

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	椅子に座って ヨ-力 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 ★	元気に ポールウォーク 10:00~11:30	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	休 館
	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 ★	
7	8	9	10	11	12	13
椅子体操 10:00~10:40 ★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★(有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	きもちとからだを 元気にする体操 10:00~11:00 ★ (有料)	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 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	姿勢の歪みは 万病のもと 14:00~15:00	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	
14	15	16	17	18	19	20
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨ-力 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
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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
椅子体操 10:00~10:40 ★	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)	椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	きもちとからだを 元気にする体操 10:00~11:00 ★ (有料)	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 ★	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★★★(有料)	特殊詐欺 について 14:00~15:00	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 ★	
28	29	30	<p>申込制の講座は、7日前的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</p> 			
みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館 昭和の日 	モルック 10:00~11:30 みんなで唄おう 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)




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。

オレンジ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。



©大田区

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	暮らしの 保健室 9:30~11:30	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	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
7	8	9	10	11	12	13
	Let's脳活! 10:00~10:45			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	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		書き方 14:00~14:45		
14	15	16	17	18	19	20
	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
	[ZOOM体操] カムカム体操 13:30~14:30 ★	暮らしの 保健室 13:30~15:30	健やか 長生き講座 【歯科編】 14:00~15:00	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
21	22	23	24	25	26	27
一般利用 9:30~12:00	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
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	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		
28	29	30	<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広報誌をご覧頂けます。 お試しください♪</p> 			
一般利用 9:30~12:00	休館 昭和の日 					

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★で表記しております。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。