

申し込み開始日が 決まっている講座はこちらです

スマホ教室

11/5(木)10時Android入門編
11/6(金)14時LINE(ライン)編 **NEW**
10/29申込開始(定員10名)

ズンバGOLD

11/2(月)13時30分
11/30(月)13時30分
参加費300円
10/26申込開始(定員10名)

久野トレーナーの 健康元気体操

11/10(火)10時30分
11/10(火)13時30分
参加費300円
11/4申込開始(定員15名)

イルカ整骨院 の体操教室

11/9(月)13時40分
11/16(月)13時40分
11/2申込開始(定員15名)

理学療法士の いきいき体操

11/17(火)10時50分
11/10申込開始(定員15名)

フレイル予防講座

「口腔ケアと噛むこと・飲むこと」
11/20(金)14時
11/13申込開始(定員15名)

同じタイトルの講座は、ひとり月に1回まで受けられます。

申込先 ☎ 03-6423-7220

※営業時間内(9:15~17:00)にお掛けください

持ち物: 飲み物・上履き(スリッパNG)

地域包括支援センター羽田(ご相談窓口)
シニアステーション羽田(旧いこいの家)
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
ご相談 ☎03-3745-7855
申込専用 ☎03-6423-7220



2020年11月広報誌



やってみよう！スマホ体験教室

スマホ初心者さん向けの体験教室です。ぜひご参加ください！ついに「LINE(ライン)編」が登場です♪この機会に使いこなしてみましよう！

11/5(木)10時Android入門編
11/6(金)14時 LINE(ライン)編 **NEW**
10/29(木)申込開始(定員10名)

※裏面に記載されているものと同一の講座です。



感染拡大防止のため、 皆さまご協力をお願い致します。

- 発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
 - 入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご住所」「ご連絡先」を伺います。
 - マスク着用、手指消毒をしたうえでご入館ください。
- *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いただきますのでご了承下さい。

持ち物：飲み物・上履き(スリッパNG)

- ★申込開始の記載がない講座へのお申込みは1週間前の月曜日から可能です。
- ★キャンセルやお休みされる場合はご一報くださいますようお願い致します。

シニアステーション羽田 11月の予定表 活動室1
 営業時間 9:00~17:00

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1・8
音楽に合わせて フットボール 10:30~11:30 ★ 申し込み終了	休館	ヨガ 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	スマホ教室 アンドロイド 入門編 10:00~11:00	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★ (有料)	文化の日 PT	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)	スマホ教室 LINE編 NEW 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
9	10	11	12	13	14	15
音楽に合わせて フットボール 10:30~11:30 ★ 申し込み終了	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★★ (有料)	フラダンス 9:30~10:30 (会費)	みんなで体操 スローエアロ 10:00~10:45 ★	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	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)	みんなで体操 スローエアロ 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	椅子に座って 体操 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
16	17	18	19	20	21	22
音楽に合わせて フットボール 10:30~11:30 ★ 申し込み終了	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 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	機能改善 リハビリ体操 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)	フレイル 予防講座 「口ケアと噛む こと・飲むこと」 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
23	24	25	26	27	28	29
休館	みんなで体操 10:00~10:45 ★	フラダンス 9:30~10:30 (会費)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
勤労 感謝 の日	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)	椅子に座って 体操 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
30	講座は申込制です。 申込なしの参加はお断りさせて 頂きますのでご了承ください。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください					

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1・8
	休館					休館
	文化の日 PT					休館
9	10	11	12	13	14	15
		やさしい おり紙 10:00~11:00 ※11/2申込開始				休館
16	17	18	19	20	21	22
	羽田 折り紙教室 10:00~11:00					休館
	ぬり絵の会 14:00~15:00 ※11/9申込開始					休館
23	24	25	26	27	28	29
休館		やさしい おり紙 10:00~11:00 ※11/16申込開始				休館
勤労 感謝 の日		ぬり絵の会 14:30~15:30 ※11/16申込開始				休館
30	講座は申込制です。 申込なしの参加はお断りさせて 頂きますのでご了承ください。 ★飲み物 を必ずお持ちください ※活動室2をご利用する場合、 上履きはご不要です。					

色の講座はお申し込み(03-6423-7220)でご参加頂けます。営業時間内にお掛けください。
 (有料)は300円です。満員御礼の講座はキャンセル待ちにてお申し込みを受け付けております。
 色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
 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。
 ※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

★裏面に記載されていない講座へのお申し込みは1週間前の月曜日から可能です。
 ★キャンセルやお休みされる場合はご一報くださいますようお願い致します。