

7月からの定期開催 有料講座の申込みについて

機能改善リズム体操 & ストレッチ

毎月第1、3(火)
13時30分～14時30分

椅子に座ってヨガ
毎月第1、3(火)
10時00分～11時00分

100歳万歳体操

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

やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金)
14時00分～15時00分

ズンバGOLD

毎月第2、4(金)
13時30分～14時30分

定員15名の抽選式

申込期間：6/1(火)～6/19(土)

申込方法：当館で指定用紙をご記入ください。

※電話でのお申込みは出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：7～9月まで3か月間

抽選発表：6/23(水)～6/25(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。

※真向法体操は先生のご都合により当面お休みとさせていただきます。



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

2021年
6月広報誌



簡単スマホ教室

皆様 楽しくスマホを学びましょう。

アンドロイド初級

6/11(金)10:30～11:30

アイホン初級

6/25(金)10:30～11:30

※ひとり月に1回まで 定員6名

感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

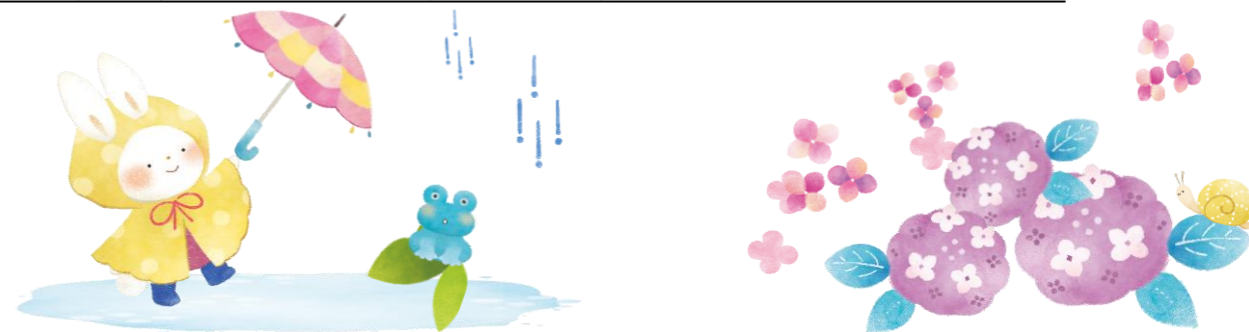
発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。

- ・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。



6月の予定表

活動室1

活動室2

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
6月	椅子に座って ヨギ力 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館
	機能改善 リズミ体操 &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Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
7	8	9	10	11	12	13
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)		頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
みんなで体操 14:00~14:45 ★	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 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
14	15	16	17	18	19	20
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨギ力 10:00~11:00 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	機能改善 リズミ体操 &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Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
21	22	23	24	25	26	27
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★		頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
みんなで体操 14:00~14:45 ★	フレイル 予防講座 「食事作りのワン ポイント&工夫」 14:00~15:00	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 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
28	29	30	講座は 申込制(講座日7日前) 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下さい。 講座参加は ひと週に2回 までお願い致します。 持ち物:上履き、飲み物			
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★				
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★				

講座は**お申し込み(03-6423-7220)**でご参加頂けます。9:15からお掛けください。
講座参加はひと週に2回までです。有料講座は一回300円です。

青色の講座は区報掲載の体操です(4月~9月)。半年間の入れ替え制です。
白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは今月です。
緑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。

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
6月	羽田 折り紙教室 10:30~11:30					休館
7	8	9	10	11	12	13
					スマホ講座 アンドロイド初級 10:30~11:30	休館
14	15	16	17	18	19	
	羽田 折り紙教室 10:30~11:30				ぬり絵の会 10:30~11:30	休館
21	22	23	24	25	26	
					スマホ講座 アイホン初級 10:30~11:30	休館
28	29	30	講座は 申込制(講座日7日前) 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下さい。 講座参加は ひと週に2回 までお願い致します。 持ち物:上履き、飲み物			
	ぬり絵の会 14:30~15:30					

★キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。

★「久野トレーナーの健康元気体操」「イルカ整骨院の体操教室」
「理学療法士のいきいき体操」「心も体も元気に導く体操」「ぬり絵の会」
「簡単スマホ教室」は各講座ひとりに月に1回お申込み頂けます。