



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
7月広報誌



熱中症予防講座&椅子体操

熱中症予防講座:30分【講師:大塚製薬株式会社】

椅子体操:30分【映像を観ながら楽しく体操♪】

7月4日(木)10:00~11:00

【終活セミナー】

相続・エンディングノートについて

7月24日(水)14:00~15:00

定員:20名

講師:株式会社くらしの友

****7月1日(月)予約開始****

【東京都主催】風水害への備え

～東京マイ・タイムラインをつくろう!～

風水害の知識や《逃げ遅れゼロ》を地域でも目指しましょう!

大田区防災ハザードマップも配布します。

7月30日(火)14:00~ 90分程度

****7月1日(月)予約開始****

【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。

《地域包括支援センター羽田 保健師による》

ちよこつと 健康相談会

時間枠予約制:1人20分程度

7月 17日(水) 13:30~15:30

7月 30日(火) 9:30~11:30

みんなで唄おう♪

歌謡曲・唱歌などをみなさんと一緒に

唄いませんか?是非、ご参加下さい。

7月10日(水)13:30~14:15

****7月1日(月)予約開始****

認知症講座「つながる」

歩行機能を科学的に評価しよう!!

7月4日(木)14:00~15:00

今月は、午後の開催となります。

開始時間にご注意下さい。

7月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
元気に ボールウォーク 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)	熱中症予防講座 & 椅子体操 10:00~11:00 ★	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 ★	
8	9	10	11	12	13	14
椅子体操 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)	みんなで唄おう 13:30~14:15 みんな体操 14:20~14:50	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	
15	16	17	18	19	20	21
休館 海の日	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
	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 ★	
22	23	24	25	26	27	28
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)	【終活セミナー】 相続・エンディング ノートについて 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 ★	
29	30	31	<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。 上履き、飲み物、汗拭きタオル</p> 			
椅子体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★				
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	【東京都主催】 風水害への備え 14:00~15:30	ポッチャ 14:00~15:30				

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)

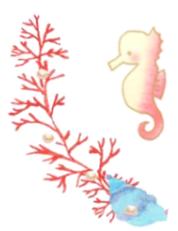
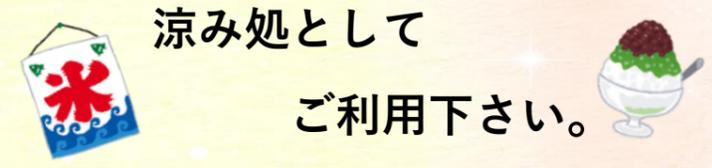
白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは9月となります。
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)
有料講座は1回300円です。

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
1	2	3	4	5	6	7
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	予約済 (家族会/寄数月)	休 館
	ペーパークラフト& 工作 14:00~15:30	切り絵 14:00~15:30	認知症講座 「つながる」 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)	
8	9	10	11	12	13	14
	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】 スマホ 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			
15	16	17	18	19	20	21
休館 海の日	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
	ゆる文字 14:00~15:00	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 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
22	23	24	25	26	27	28
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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ & フラ 13:30~15:00 ★		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		
29	30	31	<p>【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。</p> 			
切り絵 14:00~15:30	ちょこっと 健康相談会 9:30~11:30					

満員御礼印は、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。