



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(57回) 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット)	音楽に合わせて体操 13:30~14:30	スンバGOLD 13:30~14:30	みんなで作ろう! 壁飾り 13:30~14:30 英語で おしゃべりサロン(30) 14:45~16:15 囲碁 13:00~16:30
午後	俺の筋肉 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンスで クリスマス会 15:00~16:00	鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	わなげ! 15:00~16:00	
	8	9	10	11	12	13
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	ポッチャ! 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	100才 パンサイ体操 13:30~14:30 ペネッセ講座 (健康と栄養) 15:00~16:00 囲碁 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	家族会 13:30~14:30 歌声喫茶 13:30~14:30 クリスマス フラワー アレンジメント 15:00~16:00	俺のあてCook 13:30~16:00 パステル教室 13:30~15:30 機能・改善 エクササイズ (ヨガマット) 13:30~14:30	大人のめり絵 13:30~14:30 動画で ゆる〜い体操 15:00~15:45 囲碁 13:00~16:30
午後	チェアヨガ 15:00~16:00		久野先生の 健康体操 15:00~16:00			
	15	16	17	18	19	20
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	初めての卓球 13:30~14:45 俺の自由研究 男のアクセサリー 15:00~16:00 囲碁 13:00~16:30	宮入先生の 美しくしなやかに体操 (女子部) 13:30~14:30 卓球でポン 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30 コラージュ 正月文字 15:00~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30 心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 みんなで歌おう カラオケステーション 14:30~15:15 囲碁 13:00~16:30
午後	俺のトレーニング 15:00~16:00					
	22	23	24	25	26	27
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(58回) 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	100才 パンサイ体操 13:30~14:30 卓球でポン 15:00~16:15 囲碁 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	バイオリンとギター コンサート(BZF) 13:45~14:45 しもだや Xmas特別販売会 14:45~15:15 ココア体操 15:15~16:00	福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	お正月フラワー アレンジメント① 13:30~14:30 お正月フラワー アレンジメント② 15:00~16:00 囲碁 13:00~16:30
午後	チェアヨガ 15:00~16:00		久野先生の 健康体操 15:00~16:00			

年末年始休業の お知らせ

12月28日(日)から
1月4日(日)まで
お休みです



「ラジオ体操」

開催中(無料)

月曜日~土曜日

9:15~9:30



満員のプログラムです。

11月25日(火)

9:00より申込受付開始。

12月5日(金)

9:00より申込受付開始。

先着順のプログラムです。

有料のプログラム(300円)

有料のプログラム
(プログラムにより異なります)

※お申し込みは、ご本人かご家族方に限らせていただきます。

よいお年をお迎えください!

- プログラムは予告なく内容、日程、時刻等の変更がある場合がございます。ご了解下さい。
- 上履きをご持参ください。

シニアステーション
のプログラムなど



地域包括支援センター
について



かむかむすて～しょん

2025年 12月号



ステーション（駅）：停車場。出発地点。誰でも立ち寄れる、たくさんの人と出会えるところ。

しんかま通信

フレイル予防の「食！」

シニアステーションでは「フレイル予防」の推進をしております。3つの柱「食事」「運動」「社会参加」+口腔機能と言われています。シニアステーション新蒲田では「運動（体操）」「社会参加」は充実しておりますが、「食事（口腔機能）」に関してのプログラムは若干弱いところがあります。

そのようなことで「食事や栄養」についての講習も開催をしております。

12月12日には「健康と栄養」の講習会が開催されます。年末年始と美味しいものを召し上がる機会が増えると思います。先生方のお話を聞いて、よい年をお迎えください！



今月のおすすめ！

3日（水）15：00～16：00（無料）

フラダンスで「クリスマス会」

どなたでもご参加できます！

- ・クリスマスフラダンスの披露
- ・フラダンスを体験してみよう！



9日（火）15：00～16：00

「ベネッセ講座」～健康と栄養～（無料）申込制24名

12日（金）13：30～14：30（300円）『機能・改善エクササイズ』

音楽に合わせて軽く息がはずむ運動を行い、そのあと筋力トレーニング、そして、最後にストレッチをしていきます。（ヨガマットかバスタオルを持参して下さい）

17日（水）13：30～14：30（300円）

宮入先生の「美しくしなやかに★体操（女子部）」

25日（木）13：45～14：45（地下2階）

バイオリンとギターの

「クリスマスコンサート」

25日（木）15：00～15：30

しもだやXmas特別販売会



今月の創作！

2日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」

～折り紙BOX～（無料）申込制6名

Xmasフーズゼントを入れて…

6日（土）13：30～14：30「みんなで作ろう壁飾り」

～冬の贈りもの～（無料）どなたでも



11日（木）15：00～16：00

「クリスマス・フラワーアレンジメント」

（1500円）申込制19名

講師：池坊流 山下師範

12日（金）13：30～15：30

パステル教室

（500円：申込制10名）

描きたい好きなものの写真をお持ちください。

画材等はこちらで用意いたします。

16日（火）15：00～16：00

「俺の自由研究」男のアクセサリ作り

（300円）申込制5名

持ち物：（ハサミ、速乾性ボンド）

18日（木）15：00～16：00「コラージュ・正月文字」

（無料）申込制10名

（持ち物：ハサミ、ボンド）

27日（土）①13：30～14：30 ②15：00～16：00

「お正月・フラワーアレンジメント」

（1500円）申込制・各回15名

講師：池坊流 山下師範



「英語でおしゃべりインターナショナル（24）」（無料）

・Chatting International in English (24) (Free)

《開催日時》12月20日（土）14：15～16：15

《集合場所》羽田空港第3ターミナルビル4階

江戸小路・中央ラウンジ前

（事前申込制・締め切り12/18まで）



包括だより

「あれ？」「どうしたのかな？」

小さな気づきを大切に、

地域みんなで支え合い

大田区では地域での見守り強化に力を入れています。現在高齢者見守りチェックシートを窓口でご案内しています。最近痩せてきた、歩く姿が危なっかしい、ごみの分別ができなくなった姿を見かけなくなった、同じ洗濯物が何日も干してある など、このような様子が

あったら地域包括支援センターへ情報提供してください！



「見守り
チェックシート」は

こちら



（お問い合わせ） シニアステーション新蒲田
包括支援センター新蒲田

住 所：新蒲田1-18-16カムカム新蒲田3階

（蒲田駅西口より徒歩13分）

03-6715-9731

