6月のスケジュール

シニアステーション新蒲田
営業時間9:00～17:00

※定員数の書いていない講座は定員30名です。

満員のプログラムです。
予約制のプログラムです。
先着順のプログラムです。
予約制の月ごとプログラムです。
¥ 有料のプログラム（300円）です。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			蒲西シニアクラブ 手芸教室 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
			ボッチャ体験会 13：30～15：00	¥ ズンバGOLD 13：30～14：30	個別スマホ相談会 13：30～16：00
			チョコっと体操 15：15～15：45	心も体も元気に導く体操 15：00～16:00	囲碁・将棋 13：00～16：30
5	6	7	8	9	10
¥ 社交ダンスが踊れるようになるリズム体操 10：00～10：45 ¥ ペアでリズム体操 初めての社交ダンス 11：00～11：45	¥ 太極拳 10：00～11：00	¥ 骨元気体操 10：15～11：15	蒲西シニアクラブ 輪投げ ¥ 10：00～11：30	スマホ教室（アンドロイド版） 10：00～12：00	¥ 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 俺の筋肉 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	¥ 健康寿命（A） 13：30～14：30 ココア体操 15：00～16：00	イルカ整骨院の健康寿命体操 13：30～14：45 ¥ フラダンス教室 15：00～16：00	歌声喫茶 13：30～14：30 鈴木さんの紙芝居とチョコっと体操 14：45～15：45	¥ サリーちゃんの手遊び 13：30～15：30 家族会 13：30～14：30 心も体も元気に導く体操 15：00～16:00	みんなで脳トレ（定員10名） 14：00～15：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
12	13	14	15	16	17
¥ 社交ダンスが踊れるようになるリズム体操 10：00～10：45	¥ 太極拳 10：00～11：00	¥ リズム＆ストレッチ 10：00～11：00	¥ 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 ¥ チェアヨガ 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	¥ 健康寿命（B） 13：30～14：30 わなげ体験会 15：00～16：00	¥ キラキラエクササイズ 13：00～14：00 ¥ 久野先生の健康体操 15：00～16：00	東京工科大学学生企画・第１弾「脳トレ＆健康体操」 13：30～15：00	¥ ズンバGOLD 13：30～14：30 ココア体操 15：00～16：00	動画でハードフィットネス 14：00～14：45 囲碁・将棋 13：00～16：30
19	20	21	22	23	24
¥ 社交ダンスが踊れるようになるリズム体操 10：00～10：45 ¥ ペアでリズム体操 初めての社交ダンス 11：00～11：45	¥ 太極拳 10：00～11：00	¥ 骨元気体操 10：15～11：15	蒲西シニアクラブ 輪投げ ¥ 10：00～11：30	ボッチャ体験会 10：00～11：30	¥ 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 切手ボランティア 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	¥ 健康寿命（A） 13：30～14：30 わなげ体験会 15：00～16：00	イルカ整骨院の健康寿命体操 13：30～14：45 みんなで歌おー！カラオケステーション 15：00～16：00	卓球でポン！ 13：30～15：30 個別スマホ相談会 13：30～16：00	福寿奏 音楽を楽しむ会 14：00～15：15	音楽に合わせて体操 14：00～15：00 囲碁・将棋 13：00～16：30
26	27	28	29	30	
¥ 社交ダンスが踊れるようになるリズム体操 10：00～10：45	¥ 太極拳 10：00～11：00	¥ リズム＆ストレッチ 10：00～11：00	ココア体操 10：30～11：30	¥ フラミンゴの転倒予防体操 11：00～12：00	「ラジオ体操」 月～金 9：15～9：30 （無料）
カムカム体操 13：30～14：30 ¥ チェアヨガ 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	¥ 健康寿命（B） 13：30～14：30 ¥ 俺のあてクック 13：30～16：00	¥ キラキラエクササイズ 13：00～14：00 ¥ 久野先生の健康体操 15：00～16：00	東京工科大学学生企画・第２弾「脳トレ＆健康体操」 13：30～15：00	¥ ズンバGOLD 13：30～14：30 心も体も元気に導く体操 15：00～16:00	

○プログラムは予告なく日程、時刻の変更があります。 ご了解下さい。
※シニアステーションご利用の方は上履き、外履きを入れる袋、飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

かむかむすて～しょん

令和５年 ６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

カムカム体操（オンライン）絶好調！

毎週月曜日の午後、カムカム体操を開催しています。「フレイル予防」と「ICTを身近なものに」を目標に昨年の夏スタートしました。今では、SST新蒲田に30名ほど集まって体操をしています。SST南馬込など他の施設にも配信をしています。先生方も元気で分かりやすく指導をしてくれます。オンラインなので先生と掛け声をかけながら体操をして熱気で包まれています。みんなで「おつかれー！」と掛け声をかけ一体感を持って終了です。

繋がってみたいグループがありましたらご相談を！

8月からの体操講座の申し込みについて

バナナの謎はまだ謎なのだぞ ×3

- 申し込みの日程は改めてお知らせいたします。
- 希望者が多い場合は抽選とします。
  初めての方、4月からの講座を受けていない人は優先とします。
- 申込用紙に希望講座を3つまで記入をしてもらいます。
- 発表は、抽選に落選した方には連絡をします。
  希望が通った人には連絡はしません。
- 電話でのお申し込みはお断りいたします

しんかま 今月の申込み

【5月25日より予約受付開始】

1日（木）10：00～11：30
「蒲西シニア手芸教室」（予約制）15名
～ペットボトルで作るフラワーアート～
参加費・材料費（600円）
（シニアクラブ会員の方は300円）
持ち物：先の鋭いハサミ、黒の細い油性ペン
筆記用具、油性のカラーサインペン
350mlの丸型のペットボトル
ペンチ、カッター

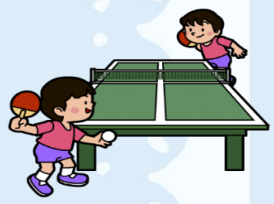
3日（土）13：30～16：00
「スマホ個別相談会」（無料）
予約制１０名（一人３０分）

8日（木）13：30～14：30
「歌声喫茶」（無料） 予約制30名

9日（金）10：00～12：00
「スマホ教室（アンドロイド版）」（無料）
～基本とLINE～ 予約制１０名
ご自身のスマホでご参加ください。
（アンドロイド版の教室です）

9日（金）13：30～15：30
「サリーちゃんの手遊び」（500円）
～ハンガーフラワー壁飾り～
予約制５名

【6月5日より予約受付開始】



22日（木）13：30～16：00
「スマホ個別相談会」（無料）
予約制10名（一人３０分）

22日（木）13：30～15：30
「卓球でポン！（シングル制）」（無料）予約制12名

27日（火）13：30～16：00
「俺のあてクック」男性向け（500円）予約制16名
コンビニ食材で簡単調理！
買物から調理、食事まで行います♪

包括だより

7/6（木）「真夏のコンサート」を開催します。

恒例のヴァイオリンとギターのコンサートの開催が決まりました！
地下２階のホールにて１４時スタートになります（13時30分 受付開始）。
今回はヴァイオリンとギターに加え、ピアノ・オーボエ・クラリネットの音色も楽しめます。
日頃シニアステーションで介護予防に取り組む中、上質な音楽会で一休みしませんか？
参加希望の方は当日会場にお越しください！
※このコンサートは区内の老人ホームや高齢者施設に向けにオンライン配信を行います。

おすすめ企画！

8日（木）14：45～15：45
「鈴木さんの大人の紙芝居とチョコっと体操」
紙芝居演者：鈴木直美さん （無料）

１５日（木）＆２９日（木）13：30～15：00
「東京工科大学・学生企画・第１弾＆第２弾」
～脳トレ＆健康体操～（無料）

１９日（月）15：00～16：00
「使用済み切手整理ボランティア活動」（無料）
使用済み切手を換金して精米を購入し、ひとり親世帯へ配布します。
「切手を一膳のご飯に」を合言葉に、地域貢献をしてみませんか？

（お願い） ※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。
また、外履きを入れる袋もご持参ください。

（お問い合わせ） 包括支援センター新蒲田
シニアステーション新蒲田
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）
TEL 03－6715－9731

包括支援センター新蒲田 ホームページはこちら

シニアステーション新蒲田 ホームページはこちら 予定表もこちら

MAP