



# 11月

## シニアステーション新蒲田

(お問い合わせ)

03-6715-9731  
営業時間 9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	有料のプログラム(300円)です。 満員のプログラムです。 10月25日(金) 9:00より予約受付開始。 11月5日(火) 9:00より予約受付開始。		「初めての卓球」は①と②のどちらかのご参加とさせていただきます。	 「ラジオ体操」開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30	フラミンゴの転倒予防体操 11:00~12:00 スンバGOLD 13:30~14:30 こころも体も元気に導く体操 15:00~16:00	10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30 みんなで歌おう!カラオケST 13:30~14:30 初めての卓球① 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
午後	先着順のプログラムです。					
○上履き・くつ袋をご持参ください。						
	4	5	6	7	8	9
午前	<b>お休み</b>  文化祭 <b>文化の日の振替休日</b>		太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:15~12:00 骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニアクラブ 輪投げの会 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
午後			イルカ健康体操 13:30~14:15 卓球でポン! 14:45~16:00 フラダンス教室 15:00~16:00	ココア体操 13:30~14:30 マリンスノー「お楽しみコンサート」 15:00~16:00	わなげ体験会 13:30~15:00 俺のあてCook 13:30~16:00	大人のめり絵 13:30~14:30 英語でおしゃべりサロン(17) 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
	11	12	13	14	15	16
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 11:15~12:00	リズム&ストレッチ 10:00~11:00	消費者講座~悪質商法から身を守る~ 10:00~11:00	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
午後	カムカム体操 13:30~14:30 チェアヨガ 15:00~16:00	100才バンザイ体操 13:30~14:30 動画で、ゆる~い体操 15:00~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 久野先生の健康体操 15:00~16:00	歌声喫茶 13:30~14:30 フラワーアレンジメント 15:00~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30 ポッチャ体験会 15:00~16:00	音楽に合わせて体操 13:30~14:15 切手ボランティア活動 14:45~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30
	18	19	20	21	22	23
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 11:15~12:00	骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	<b>お休み</b>  <b>勤労感謝の日</b>
午後	カムカム体操 13:30~14:30 俺のトレーニング 15:00~16:00	動画で、ゆる~い体操 13:30~14:15 卓球でポン! 15:45~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	個別スマホ相談会 13:30~16:00 イルカ健康体操 13:30~14:15 フラダンス教室 15:00~16:00	みんなでウォーキング 13:30~14:30 童話で学ぶ初級委員会話 15:00~16:00	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	
	25	26	27	28	29	30
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 11:15~12:00	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 10:00~11:30	楽譜が読めなくても大丈夫! ハンドベル体験会 10:00~11:30	10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30
午後	カムカム体操 13:30~14:30 チェアヨガ 15:00~16:00	100才バンザイ体操 13:30~14:30 みんなで歌おう!カラオケST 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 久野先生の健康体操 15:00~16:00	ポッチャ体験会 13:30~14:30 ★しもだ販売会★ 14:30~15:00 大人の紙芝居 14:45~15:15	スンバGOLD 13:30~14:30 初めての卓球② 14:45~16:15	音楽に合わせて体操 13:30~14:15 クラリネットアンサンブル エレガント・演奏会 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30

○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。

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

2024年11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。

## 【12月からの体操講座の申し込みについて】

- ・11月5日（火）より11月18日（月）まで受付いたします。
- ・希望者が多い場合は抽選とします。初めて申し込みの方を優先いたします。
- ・申込用紙に希望講座を選択をしてもらいます。
- ・発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。25日（月）よりお知らせいたします。ご希望が通った人には連絡をいたしません。
- ・電話でのお申し込み、ご本人ご家族以外のお申し込みは、お断りいたします。

## しんかま通信

秋の夜長に「ぬり絵」はどうでしょ～！

「ぬり絵」には、脳の活性化・手指の筋力や柔軟性を維持・気分のリフレッシュ効果・ストレス解消、などの効果が期待できます。シニアステーションでは、好きな色や思い思いの色を塗ってもらい、楽しみながら「大人のぬり絵」をされています。秋の夜長にご自宅でもチャレンジしてみてください！



「英語でおしゃべりインターナショナル（11）」（無料）  
Chatting International in English (11) (Free)

《開催日時》11月23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11/21まで）



## 今月のおすすめ！

7日（木）15：00～16：00  
マリンスノー「お楽しみコンサート」  
いろいろなジャンルの音楽の演奏会です！

14日（木）10：00～11：00  
消費者講座  
～高齢者を狙う悪質商法から身を守る～

21日（木）15：00～16：00（予約制：10名）  
童話で学ぶ初級英会話  
～楽しく英語で会話をしましょう！～

29日（金）10：00～11：30（予約制：16名）  
楽譜が読めなくても大丈夫！  
ハンドベル体験会  
～音楽初めての方大歓迎～

30日（土）15：00～16：00  
クラリネットアンサンブル  
エレガント・演奏会  
クラリネットだけのグループの演奏会です！

## 包括だより

## マリーゴールドまつり 輪投げ大会！

11/17（日）カムカム新蒲田のお祭り  
「第3回マリーゴールド祭り」が開催されます。  
当日は様々なイベントがありますが  
包括支援センター・シニアステーションからは  
昨年引き続き輪投げ大会を開催します！  
子供から大人までどなたでも参加可能です♪  
皆様も日頃の練習の成果を是非お祭りで  
発揮してください☆彡  
3階・電話で事前申し込み受け付けています。

【日時】 11月17日（日）  
10：00～12：00

## 今月の創作！

5日（火）13：30～15：30  
「サリーちゃんの手遊び」  
～クリスマスツリー作り～  
（300円）予約制5名



14日（木）15：00～16：00  
「フラワーアレンジメント」  
（1500円）予約制19名  
講師：池坊流 山下師範

（11月の蒲西シニアクラブ手芸教室はお休みです）

（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）  
TEL 03-6715-9731

