



日	月	火	水	木	金	土
						1
午前	満員のプログラムです。 10月27日(月) 9:00より申込受付開始。 11月5日(水) 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、ご本人かご家族の方に 限らせていただきます。 ※「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				¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30 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						
	3	4	5	6	7	8
午前	お休み 文化祭 文化の日	¥ 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 輪投げの会(55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
午後		¥ サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30 ¥ 囲碁 13:00~16:30	¥ ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) ¥ 初めての卓球① 15:00~16:15 ¥ フラダンス教室 15:00~16:00	¥ キュービーの 健康と食事講座 13:30~15:00	¥ スンバGOLD 13:30~14:30 ¥ わなげ! 15:00~16:00	¥ あそびテイ テイサービスと交流会 13:30~14:15 ¥ ビート&キックス 15:00~16:00
	10	11	12	13	14	15
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 手芸教室 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	¥ カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) ¥ チェアヨガ 15:00~16:00	¥ 100才 バンザイ体操 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 ¥ 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	¥ はじめてさんでも 簡単! つまみ細工 13:30~15:30	¥ 大人のぬり絵 13:30~14:30 ¥ 英語で おしゃべりサロン(29) 14:45~16:15 ¥ 囲碁 13:00~16:30
	17	18	19	20	21	22
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
午後	¥ カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) ¥ 俺のトレーニング 15:00~16:00	¥ かる〜い 脳トレと体操 13:30~14:15 ¥ 童話で初級英会話 15:00~16:00 ¥ 囲碁 13:00~16:30	¥ 個別スマホ相談会 13:30~16:00 ¥ フラダンス教室 15:00~16:00	¥ ポッチャ交流会 13:30~14:15 ¥ しもだや販売会 14:20~14:45 ¥ ポッチャ! 14:45~16:00	¥ スンバGOLD 13:30~14:30 ¥ 心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00 ¥ 俺のあてCook 13:30~16:00	¥ 動画で ゆる〜い体操 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 13:00~16:30
	24	25	26	27	28	29
午前	お休み 勤労感謝の日	¥ 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 輪投げの会(56回) 10:00~11:30	¥ 体幹トレーニング 10:00~11:00	¥ 音楽に合わせて 体操 10:30~11:30
午後		¥ 100才 バンザイ体操 13:30~14:30 ¥ 初めての卓球② 15:00~16:15 ¥ 囲碁 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	¥ 姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30 ¥ ココア体操と 鈴木さんの紙芝居 14:45~16:00	¥ 福寿泰 音楽を楽しむ会 ~特別公演~ 13:45~15:15 (地下2階)	¥ みんなで歌おう カラオケステーション 13:30~14:15 ¥ 卓球でポン 14:45~16:00 ¥ 囲碁 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。

○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 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4日（火）より11月14日（金）まで受付をいたします。
- ・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（火）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込みは、お断りいたします。

しんかま通信

みんなで踊ろう！

℞34628

ズンバGOLD体験会

11月16日（日）「第4回マリーゴールドまつり」が、カムカム新蒲田で開催されます！午前中の催し物で、シニアステーション新蒲田のズンバGOLDの先生が、レクチャーしてくれます！子どもから大人までどなたでもご参加いただけます！みんなで楽しい体験をしてみましょう！
11月16日（日）10：30～ 地下2階(多目的(大))

今月のおすすめ！

6日（木）13：30～15：00（申込制20名）

「キューピーの食事と健康講座」
やさしい献立とフードについて

8日（土）13：30～14：15

「あそびテイ」～矢口テイサービスと交流会～
みんなでゲームを楽しみましょう！

風船バレー・ミニボッチャ・カードゲーム等

8日（土）15：00～16：00（300円）

「ビート&キックス」講師：松好致加子先生

動いてみて、好きなキックやパンチは思い切り楽しみ、動きにくい動きは、それなりにマイペースで楽しめるプログラムです。

20日（木）13：30～14：15「ボッチャ交流会」

～南六郷福祉園の皆さんと交流会～

22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」

予定曲目：・いい日旅立ち・サザエさん

・花は咲く・手のひらを太陽に

・見上げてごらん夜の星を

今月の創作！

4日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」

～和！洋！どちらでも・お正月・扇飾り～

（500円）申込制5名

持ち物：ボンド



13日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」

～古布端切れで作る「みの虫サンタ」～

（400円（会員300円））申込制15名

持ち物：木工ボンド、ハサミ、
ピンセット、濡れタオル



13日（木）15：00～16：00

「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

14日（火）13：30～15：30

初めてさんでも簡単「つまみ細工」

（500円）申込制5名

持ち物：ハサミ、ボンド、タオルハンカチ

ピンセット（先の細いもの）持ち帰り用の箱



包括だより

冬本番に備えて



11月は、気温の低下と乾燥が進み、体調管理が難しくなる季節です。旧暦11月15日は「油祝い」の日とされ、昔から油を使った料理を食べ、本格化する寒さに備える風習がありました。「けんちん汁」も、その一つで、たくさんの野菜や豆腐をたっぷりの油で炒めることでビタミン・ミネラル・脂質・食物繊維等をしっかりとることができます。そして、重ね着や室内環境の工夫をし、保湿や加湿で乾燥や寒暖差に気を付けましょう。

大田区に住む65歳以上の高齢者を対象に、インフルエンザ予防接種の助成金も利用できます。

冬本番を健やかに過ごせるよう、この時期に少しずつ冬支度を整えましょう！



（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

