シニアステーション新蒲田　1月 スケジュール

営業時間9:00～17:00

日	月	火	水	木	金		土
	1	2	3	4	5		6
午前	2024年も よろしくお願いいたします！	3日(水)まで お正月休み		蒲西シニアクラブ 手芸教室（15名） 10：00～11：30	フラミンゴの 転倒予防体操 11：00～12：00	1/16から1/31までの講座予約受付開始	10歳若返る ヒップホップ 10：30～11：30
午後				ココア体操 13：30～14：30	ズンバGOLD 13：30～14：30		個別スマホ相談会 13：30～16：00
				お正月だよ！ 「思い出ひろば」 14：45～16：00	ボッチャ体験会 15:00～16：00 （24名）		囲碁・将棋 13：00～16：30
	8	9	10	11	12		13
午前	お休み 成人の日	太極拳 10：00～11：00	骨元気体操 10：15～11：15	蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10：00～11：30	ベネッセ講座（4） （栄養と配食サービス） 10：00～11：30 （15名）		10歳若返る ヒップホップ 10：30～11：30
午後		健康寿命 トレーニング(B) 13：30～14：30	みんな輝く！ キラキラエクササイズ 13：30～14：30	歌声喫茶 13：30～14：30	サリーちゃんの 手遊び（6名） 13：30～15：30 （参加費５００円）		動画でフィットネス 13：30～14：30
		卓球でポン！（12名） 15：00～16：00	久野先生の 健康体操 15：00～16：00	フラワー アレンジメント（15名） 15：00～16：00 （参加費1500円）	こころも体も 元気に導く体操 15：00～16：00		英語で おしゃべりサロン(7) 14：45～16：15
		音楽に合わせて体操 15:00～16：00					囲碁・将棋 13：00～16：30
	15	16	17	18	19		20
午前	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	骨元気体操 10：15～11：15	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
	ペアリズム体操 初めての社交ダンス 11：00～11：45						
午後	カムカム体操 13：30～14：30	健康寿命 トレーニング(A) 13：30～14：30	イルカ整骨院の 健康体操 13：30～14：15	みんなで歌おう！ カラオケステーション 14:00～15:00	ズンバGOLD 13：30～14：30		大人のぬり絵（10名） 13：30～14：30
	俺の筋肉 15：00～16：00		はじめての 卓球体験会(8名) 14：45～15：45	鈴木さんの 大人の紙芝居 15：15～15：45			切手ボランティア活動 14:45～15:45
	囲碁・将棋 13：00～16：30	わなげ体験会 （28名） 15：00～16：00	フラダンス教室 15：00～16：00	個別スマホ相談会 13：30～16：00	こころも体も 元気に導く体操 15：00～16：00		囲碁・将棋 13：00～16：30
	22	23	24	25	26		27
午前	特殊詐欺防止ミニ講座	太極拳 10：00～11：00	特殊詐欺防止ミニ講座	蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10：00～11：30	特殊詐欺防止ミニ講座		10歳若返る ヒップホップ 10：30～11：30
	社交ダンスが踊れる ようになるリズム体操 10：00～10：45		リズム＆ ストレッチ 10：00～11：00		美しく強い 体をつくる！ 体幹トレーニング 10：00～11：00		
	ペアリズム体操 初めての社交ダンス 11：00～11：45						
午後	カムカム体操 13：30～14：30	特殊詐欺防止ミニ講座	みんな輝く！ キラキラエクササイズ 13：30～14：30	特殊詐欺防止ミニ講座	福寿奏 音楽を楽しむ会 14：00～15：15		音楽に合わせて体操 13：30～14：30
	チェアヨガ 15：00～16：00	健康寿命 トレーニング(B) 13：30～14：30		ココア体操 13：30～14：30			みんなで歌おう！ カラオケステーション 14：45～15：45
	囲碁・将棋 13：00～16：30	俺のあてCook （16名） 13：30～16：00	久野先生の 健康体操 15：00～16：00	しもだ喫茶 14：45～15：30			囲碁・将棋 13：00～16：30
	29	30	31				
午前	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				
	ペアリズム体操 初めての社交ダンス 11：00～11：45						
午後	カムカム体操 13：30～14：30	健康寿命 トレーニング(A) 13：30～14：30	イルカ整骨院の 健康体操 13：30～14：15				
	チェアヨガ 15：00～16：00		卓球でポン！（12名） 14:45～16:00				
	囲碁・将棋 13：00～16：30	わなげ体験会 （28名） 15：00～16：00	フラダンス教室 15：00～16：00				

「ラジオ体操」開催中（無料）
月～金
9：15～9：30
どなたでも参加できます！

満員のプログラムです。

月ごとの予約制プログラムです。

先着順のプログラムです。

有料のプログラム(300円)です。

※定員数の書いていない講座は定員30名です。

○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

2024年 1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。

ミニ講座！

≪令和5年度　大田区特殊詐欺防止啓発活動≫
22日（月）～26日（金）（無料）講座の15分前より
【内容】「特殊サギ」とはなに？　手口は？身の守り方は？
などをご紹介いたします。（講座の前に行います。）

（日程）
22日（月）　9：45～10：00
23日（火）13：15～13：30
24日（水）　9：45～10：00
25日（木）13：15～13：30
26日（金）　9：45～10：00

今月のおすすめ！

「お正月だよ！思い出ひろば」
4日（木）14：45～16：00（無料）
～みんなでお正月の遊びをしませんか？～

「しもだ喫茶」25日（木）14：45～15：30（無料）
志茂田福祉センターと交流を兼ねて、ピアノの生演奏と
ハーブティーで午後のひと時を過ごしませんか？
「しもだやさん」の販売もあります。
購入ご希望の方は、お金をご持参ください。

しんかま通信

「英語でおしゃべりサロン」に
新たなステージが加わります！

「英語でおしゃべりインターナショナル（1）」（無料）
"Chatting International in English (1)"（Free）
～国際交流を通じて英会話（フリートーキング）を楽しみませんか？～
～Would you like to enjoy free talking in English through international exchange?～
《日時》27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

包括だより

マリーゴールド祭りのご報告

11月12日（日）に年に一度のカムカム新蒲田のお祭りである「マリーゴールド祭り」を開催しました。包括とシニアステーションでは地下２階のイベントに関わりました。

午前中は輪投げ大会。蒲西シニア連の協力をいただき、幅広い年代の混合チームで競い、大いに盛り上がりました！

午後は「大声大会」を開催。参加者の皆さん、想いを大声にのせ史上まれにみる盛り上がりをみせました。優勝者は110デシベル越え。これは自動車のクラクションと同じ大きさになります。道塚小学校とのコラボ企画も大好評！

多くのご来場ありがとうございました。

今月のお申込み

【12月25日（月）9:00より予約受付開始】

4日（木）10：00～11：30
「蒲西シニア手芸教室」予約制15名
～オリジナルペンダントヘッド～
参加費・材料費（400円）（シニアクラブ会員300円）
持ち物：（ボンド、ハサミ、濡れたタオル）

5日（金）15：00～16：00
「ボッチャ体験会」（無料）予約制24名

6日（土）13：30～16：00「個別スマホ相談会」
（無料）予約制（一人３０分）

9日（火）15：00～16：00「卓球でポン！」
（無料）予約制12名

11日（木）13：30～14：30「歌声喫茶」
（300円）お茶お菓子付き予約制40名

11日（木）15：00～16：00
「フラワーアレンジメント」
（1500円）生花で作成します
予約制15名　講師：池坊流　山下師範

12日（金）10：00～11：30
「ベネッセ健康講座（4）」（無料）予約制15名
～栄養と配食サービス～（試食会あります）
講師：吉本氏（㈱ベネッセスタイルケア）

12日（金）13：30～15：30
「サリーちゃんの手遊び」（500円）
～ハートのバックチャーム
（ドアチャームに！）～予約制6名　持ち物：裁縫道具

13日（土）14：45～16：15
「英語でおしゃべりサロン（7）」（無料）
"Chatting Salon in English（7）" (Free)
～英会話(フリートーキング）を積極的に楽しみませんか？～
～Would you like to actively enjoy free talking in English with Americans?～

【1月5日（金）9:00より予約受付開始】

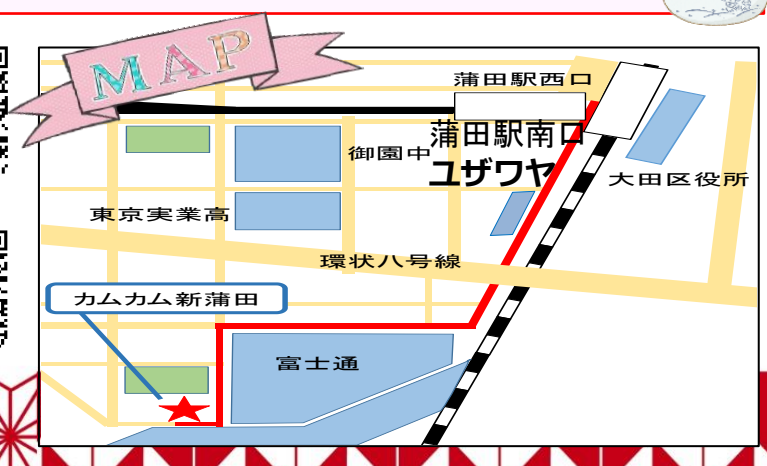
17日（水）14：45～15：45「はじめての卓球体験会」
（無料）予約制8名（初心者の方向け）
「卓球でポン！」と重複はできません。

18日（木）13：30～16：00「個別スマホ相談会」
（無料）予約制１０名（一人３０分）

23日（火）13：30～16：00
「俺のあてCook」男性向け（500円）予約制16名
コンビニ食材で簡単調理！調理、食事を行います♪

31日（水）14：45～16：00「卓球でポン！」
（無料）予約制12名

（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