





1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 | 3 | 4 |
| 午前 | 2025年も、 よろしく お願いいたします! 3日(金)まで お正月休み | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 満員のプログラムです。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> 12月25日(水) 9:00より予約受付開始。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> 1月6日(月) 9:00より予約受付開始。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> 先着順のプログラムです。 </div> | <div style="display: flex; align-items: center;"> ¥ 有料のプログラム (300円) </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> ¥ 有料のプログラム (プログラムにより 異なります) </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> ○ 上履きを ご持参ください。 </div> | <div style="display: flex; align-items: center;"> ¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> ¥ 動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで歌おう! カラオケST 14:30~15:30 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> ¥ 囲碁・将棋 13:00~16:30 </div> | |
| 午後 | | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 | 新春! あそびテイ 10:00~11:30 (太極拳お休み) | リズム& ストレッチ 10:00~11:00 | 蒲西シニアクラフ 手芸教室① 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 俺の筋肉 15:00~16:00 | サリーちゃんの 手遊び 13:30~15:30 | カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット) | 歌声喫茶 13:30~14:30 | ポッチャ体験会 13:30~15:00 | 音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 <small>英語で おしゃべりサロン(19) 14:45~16:15</small> 囲碁・将棋 13:00~16:30 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午前 | お休み  成人の日 | 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 (タオル) 特殊詐欺予防講座 | 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 | | 100才バンザイ体操 13:30~14:30 特殊詐欺予防講座 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 | 卓球でポン! 13:30~14:30 特殊詐欺予防講座 初めての卓球① 14:45~16:00 童話で英語(2) 15:00~16:00 | スンバGOLD 13:30~14:30 ころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00 特殊詐欺予防講座 | 動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 大人のめり絵 14:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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 | 第38回 蒲西シニアクラフ 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 | カムカム体操 13:30~14:30 俺のトレーニング 15:00~16:00 | スマホ教室 (キャッシュレス 体験編) 14:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30 | カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00 | みんなで ウォーキング 13:30~14:30 しもだや販売会 14:30~15:00 ココア体操と 鈴木さんの紙芝居 14:45~16:00 | 福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15 | 音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 初めての卓球② 14:45~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 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 (タオル) | 蒲西シニアクラフ 手芸教室② 10:00~11:30 | フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00 |  「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30 |
| 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 卓球でポン! 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30 | カンタン! 薬膳料理教室 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 | 認知症 サポーター 養成講座 13:30~15:00 | スンバGOLD 13:30~14:30 ころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00 | |

○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



がむがむすて〜しょん

2025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6年度 大田区
特殊詐欺防止啓発活動》

14日（火）～17日（金）
（無料）講座後15分間
【内容】「特殊サギ」とはなに？
手口は？身の守り方は？
などをDVDを見て
ご紹介いたします。

（日程） 14日（火）14：30～14：45
15日（水）11：15～11：30
16日（木）14：30～14：45
17日（金）16：00～16：15



今月のおすすめ！ 7日（火）10：00～11：30（無料）
「新春！」あそびテイ
どなたでもご参加できます！
坊主めくり・ビンゴ大会 他

11日（土）14：45～16：15
「英語でおしゃべりサロン(19)/新年会」(予約制・無料)
Chatting Salon in English(19)/New Year's Party
(Reservation required・Free)
～コーヒーでも飲みなが英語と日本語で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 and
Japanese with a cup of coffee?～
飲み物と食べ物は各自持ち寄りを推奨します。

15日（水）13：30～16：00（予約制）
個別スマホ相談会（1人30分）

16日（木）15：00～16：00（予約制：10名）
童話で学ぶ初級英会話（2）
～楽しく英語で会話をしましょう！～

21日（火）14：00～16：00（予約制）
スマホ教室「キャッシュレス体験編」

23日（木）13：30～14：30（300円）
みんなでウォーキング
講師：TOMO先生

29日（水）13：30～16：00（500円）
カンタン！薬膳料理教室
薬膳のお話と調理・試食をします！
管理栄養士の相談会もあります。

「英語でおしゃべりインターナショナル(13)」(無料)
Chatting International in English(13) (Free)

《開催日時》1月25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1/23まで）

包括だより

みんなで学ぼう♪ 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識をテキストとDVDを
見ながら学びます。
超高齢社会の今だからこそ知って
おきたい認知症の知識を分かりやすく
解説します！

～いつまでも住み慣れた地域で
安心して暮らせるように～
日時：令和7年1月30日（木）
時間：13：30～15：00
講師：包括新蒲田 澤田所長
場所はシニアステーション新蒲田です！
※この講座は昨年3月に開催した
内容と同じものになります。

今月の創作！

7日（火）13：30～15：30
「サリーちゃんの手遊び」
～お正月羽子板作り～
（500円）予約制5名



9日①と30日②（木）10：00～11：30
「蒲西シニア手芸教室①②」
～「雪うさぎ」作成～
（400円）各回・予約制15名
（シニアクラブの方300円）

持ち物：ハサミ、ピンセット、
木工用ボンド、濡れタオル

9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



（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

