シニアステーション新蒲田　2月 スケジュール

営業時間9:00～17:00

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。

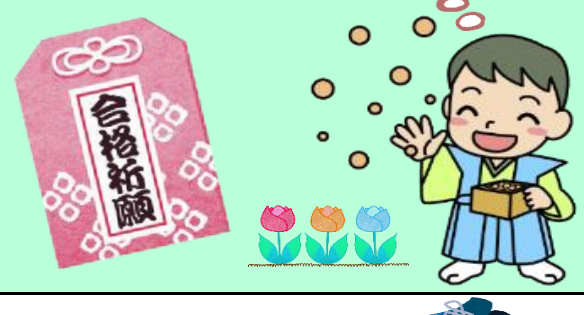
※定員数の書いていない講座は
定員30名です。

「ラジオ体操」
開催中（無料）
月曜日～金曜日
9：15～9：30

どなたでも、
参加できます！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				¥ 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	¥ 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
				ボッチャ体験会 （24名） 14:45～16：00	こころも体も 元気に導く体験 15：00～16：00	囲碁・将棋 13：00～16：30
	2/16から2/29までの講座予約受付開始					
	5	6	7	8	9	10
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 ¥ ペアリズム体操 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 輪投げの会 10：00～11：30	ボッチャ体験会 （24名） 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 俺の筋肉 15：00～16：00 囲碁・将棋 13：00～16：30	¥ 健康寿命 トレーニング(B) 13：30～14：30 MY講座（3） ～予測ができない 地震に備える！～ 15：00～16：00	イルカ整骨院の 健康体操 13：30～14：15 卓球でポン！（12名） 14:45～16:00 ¥ フラダンス教室 15：00～16：00	¥ 歌声喫茶 13：30～14：30 ¥ フラワー アレンジメント（19名） 15：00～16：00 （参加費1500円）	¥ サリーちゃんの 手遊び 13：30～15：30 家族会 13：30～14：30 こころも体も 元気に導く体験 15：00～16：00	大人のぬり絵（10名） 13：30～14：30 英語で おしゃべりサロン(8) 14：45～16：15 囲碁・将棋 13：00～16：30
	12	13	14	15	16	17
午前	お休み 建国記念日	¥ 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
午後		¥ 健康寿命 トレーニング(A) 13：30～14：30 わなげ体験会 （28名） 15：00～16：00	¥ みんな輝く！ キラキラエクササイズ 13：30～14：30 ¥ 久野先生の 健康体操 15：00～16：00	¥ アロマでリラックス 13：30～14：30 チョコっと体操と 鈴木さんの大人の紙芝居 14：45～15：45 個別スマホ相談会 13：30～16：00	¥ ズンバGOLD 13：30～14：30 卓球でポン！ （12名） 14：45～16：00	音楽に合わせて体操 13：30～14：30 みんなで歌おう！ カラオケST唱歌懐メロ編 14：45～15：45 囲碁・将棋 13：00～16：30
	19	20	21	22	23	24
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 ¥ ペアリズム体操 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 輪投げの会 10：00～11：30	お休み 天皇誕生日	¥ 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 囲碁・将棋 13：00～16：30	¥ 健康寿命 トレーニング(B) 13：30～14：30 わなげ体験会 （28名） 15：00～16：00	イルカ整骨院の 健康体操 13：30～14：15 ほじめての 卓球体験会 14：45～16：00 ¥ フラダンス教室 15：00～16：00	福寿奏 音楽を楽しむ会 14：00～15：15		動画でフィットネス 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
	26	27	28	29		
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 ¥ ペアリズム体操 初めての社交ダンス 11：00～11：45	¥ 太極拳 10：00～11：00	¥ 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		
午後	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 トレーニング(A) 13：30～14：30 ¥ 俺のあてCook 13：30～16：00	¥ みんな輝く！ キラキラエクササイズ 13：30～14：30 ¥ 久野先生の 健康体操 15：00～16：00	ココア体操 13:30～14:15 切手ボランティア活動 14:30～15:30 しもだ喫茶 14：45～15：30		

みなさんを
応援しています！



○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 2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

年の初めに「お正月」の遊びをしました！

「お正月だよ！思い出広場」で皆さんと「福笑い」「坊主めくり」「トランプ」「折り紙コマづくり」をして遊びました。子どものころを思い出し懐かしみながら楽しみました。最後は折り紙でコマを作り「せいの！」で一緒に回しました。お正月気分を味わっていただきました！

今月のおすすめ！

「MY講座（3）」

6日（火）15：00～16：00（無料）

～予測ができない地震に備える！～

（内容）地震発生！その時あなたはどうする？

被害を抑えるための事前準備　など

「しもだ喫茶」29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。

「英語でおしゃべりサロン（8）」（無料）

"Chatting Salon in English（8）" (Free)

10日（土）14：45～16：15（予約制）

～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?~

「英語でおしゃべりインターナショナル（2）」（無料）

"Chatting International in English（2）"（Free）

《開催日時》2月24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

受けてみようよ♪

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６年３月２９日（金）

時間：13：30～15：10

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！

今月のお申込み

【1月25日(木)9:00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

～ペーパークラフト　ｱｲﾘｽﾌｫｰﾙﾃﾞｨﾝｸﾞ～

参加費・材料費（600円）

（シニアクラブの方は300円）

持ち物：カッター（デザインナイフなど、ハサミ、ものさし、ステックのり、カッター台（A4）

1日（木）14：45～16：00

「ボッチャ体験会」（無料）予約制24名

3日（土）・15日（木）13：30～16：00

「個別スマホ相談会」（無料）予約制（一人３０分）

7日（水）14：45～16：00「卓球でポン！」

（無料）予約制12名

8日（木）13：30～14：30「歌声喫茶」

（300円）お茶お菓子付き予約制40名

8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19名

講師：池坊流　山下師範

9日（金）10：00～11：30

「ボッチャ体験会」（無料）予約制24名

9日（金）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊び」（300円）

～チャーム作り～予約制６名

15日（木）13：30～14：30「アロマでリラックス」

（300円）予約制10名

自分好みの香りを作って楽しみませんか？

作ったボトルお持ち帰りいただきます。

【2月5日(月)9:00より予約受付開始】

16日（金）14：45～16：00「卓球でポン！」

（無料）予約制12名

21日（水）14：45～16：00「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。

27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♪

東北東

やや東

（お問い合わせ）

包括支援センター新蒲田

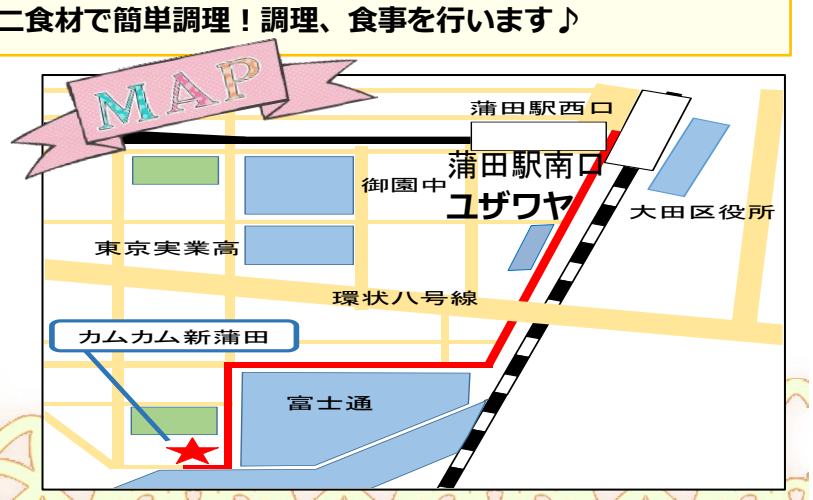
シニアステーション新蒲田

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