



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	社交・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 (タオル)	蒲西シニア 輪投げの会(60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(A) 10:30~11:30
午後	社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	初級太極拳 11:10~12:00	宮入先生の美しく しなやかに体操(女子部) 13:30~14:30	高齢者と 交通安全集会 14:00~15:00 30名	ズンバGOLD 13:30~14:30	初めての卓球① 13:15~14:30
	カムカム体操 13:30~14:30 《3階》	サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30	卓球でポン! 15:00~16:15		福祉用具実演会 14:45~16:15 (2階)	音楽に合わせて体操 15:00~15:45
	俺の筋肉 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンス教室 15:00~16:00			囲碁 13:00~16:30
	9	10	11	12	13	14
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45	太極拳 10:00~11:00	浦西シニア 手芸教室 ①10:00~10:45 ②10:45~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ(B) 10:30~11:30	
午後	社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	初級太極拳 11:10~12:00	家族会 13:30~14:30	機能・改善 エクササイズ (ヨガマット) 13:30~14:30	動画でゆる~い体操 13:30~14:15	
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	100才 バンザイ体操 13:30~14:30	歌声喫茶 13:30~14:30	ボッチャ! 15:00~16:00	英語で おしゃべりサロン(32) 14:45~16:15	
	俺の筋肉 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	フラワー アレンジメント 15:00~16:00	俺のあてCook 13:30~16:00	囲碁 13:00~16:30	
	16	17	18	19	20	21
午前	社交・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 (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(A) 10:30~11:30
午後	社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	初級太極拳 11:10~12:00	個別 スマホ相談会 13:30~16:00	姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30	ズンバGOLD 13:30~14:30	大人のぬり絵 13:30~14:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	はじめてさんでも 簡単! つまみ細工 13:30~15:30	初めての卓球② 13:15~14:30	しもだや販売会 14:30~15:00		音楽に合わせて体操 15:00~15:45
	俺のトレーニング 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンス教室 15:00~16:00	篠笛演奏会 「風の音」 15:00~16:00	心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30
	23	24	25	26	27	28
午前	お休み 	太極拳 10:00~11:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニア 輪投げの会(61回) 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(B) 10:30~11:30
午後		初級太極拳 11:10~12:00	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	ココア体操 13:30~14:30		動画でゆる~い体操 13:30~14:15
		100才 バンザイ体操 13:30~14:30	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15		みんなで歌おう カラオケステーション 14:30~15:15
		卓球でポン! 15:00~16:15				
		囲碁 13:00~16:30				囲碁 13:00~16:30

みなさんを
応援しています!

「ラジオ体操」
開催中(無料)
月曜日~土曜日
9:15~9:30



満員のプログラムです。

有料のプログラム(300円)

1月26日(月)

9:00より申込受付開始。

2月5日(木)

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
(プログラムにより異なります)

※お申し込みは、ご本人かご家族方に限らせていただきます。

○上履きをご持参ください。

○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

○上履きをご持参ください。

地域包括支援センター
について



かむかむすて~しょん

2026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、たくさんの人と会えるところ。

しんかま通信

「第1回新春！ 坊主めくり大会」開催！

カードゲームやボードゲーム等は、手と頭を同時に動かしながら複数のことを考える必要があり、また他者とのコミュニケーションをとるうちに脳へ刺激が伝わるので、認知症予防に効果が期待できます。それよりなにより…、100%運で、最後まで何が起きるかわからないドキドキ感がある！『坊主めくり』がシニアステーション新蒲田ではひそかなブームになっております！

1月15日に「第1回 新春！坊主めくり大会」が開催されました！

ワイワイと皆さんで楽しみました！



「英語でおしゃべりインターナショナル（26）」（無料）
Chatting International in English (26) (Free)
《開催日時》2月28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2/26まで)

包括だより

「チョコレートの健康効果」

2月14日はバレンタイン♡
チョコレートを食べる機会が増えた方も多いのではないでしょうか。
チョコレートに含まれるカカオには

- ・ポリフェノールによる抗酸化作用
- ・血圧の調整と血流改善
- ・脳の活性化とリラックス効果
- ・腸内環境の改善

などなど美容にも健康にもよい効果が沢山あります。

これらの効果がより期待できるのはカカオ70%以上のチョコレートと言われています。この機会に適量を守りおいしくチョコレートを食べる習慣を取り入れてみるのはいかがでしょうか？



（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

今月のおすすめ！

4日（水）13:30～14:30（300円）
宮入先生の「美しくしなやかに★体操（女子部）」

5日（木）14:00～15:00（予約制）
高齢者と交通安全集会
・警察官による交通安全講話
・DVD上映
・慶應義塾大学落語研究会による落語公演

6日（金）14:45～16:15（無料）
福祉用具実演会（会場は2階です）

13日（金）13:30～14:30（300円）
機能・改善エクササイズ
(ヨガマット持参ください)

18日（水）13:30～16:00（申込制：無料）
個別スマホ相談会
(お一人30分)

19日（木）15:00～16:00（無料）
篠笛演奏会「風の音」
演奏：重松まゆみさん

今月の創作！

3日（火）13:30～15:30
サリーちゃんの手遊美（5名：500円）
「フラワー・壁飾り」
持ち物：ボンド、ピンセット

12日（木）①10:00～10:45
②10:45～11:30
蒲西シニア手芸教室①②
(各10名：400円(会員：300円))
「アクセサリー」
持ち物：ハサミ、ウェットティッシュ
目打ち、ピンセット、軍手

12日（木）15:00～16:00
フラワーアレンジメント
(19名：1500円)
講師：池坊流 山下師範

17日（火）13:30～15:30
はじめてさんでも簡単！つまみ細工
(伝統的なつまみ細工ではありません)
(5名：500円)
持ち物：ハサミ、ボンド（速乾タイプ）
ピンセット（先が細いもの）
つまようじ(4～5本)、持ち帰り用の箱
タオルハンカチまたはノンアルコール
タイプのウェットティッシュ

