



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 社交・ヘアリズム体操 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 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
	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	宮入先生の美しく しなやかに体操(女子部) 13:30~14:30 卓球でボン! 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	高齢者と 交通安全集会 14:00~15:00 30名	ズンバGOLD 13:30~14:30 福祉用具実演会 14:45~16:15 (2階)	初めての卓球① 13:15~14:30 音楽に合わせて体操 15:00~15:45 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 社交・ヘアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	お休み 建国記念日	蒲西シニア 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
	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		家族会 13:30~14:30 歌声喫茶 13:30~14:30 フラワー アレンジメント 15:00~16:00	機能・改善 エクササイズ (ヨガマット) 13:30~14:30 ボツチャ! 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 英語で おしゃべりサロン(32) 14:45~16:15 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 社交・ヘアリズム体操 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(A) 10:30~11:30
	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	個別 スマホ相談会 13:30~16:00 初めての卓球② 13:15~14:30 フラダンス教室 15:00~16:00	姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30 しもだや販売会 14:30~15:00 篠笛演奏会 「風の音」 15:00~16:00	ズンバGOLD 13:30~14:30 心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	大人のぬり絵 13:30~14:30 音楽に合わせて体操 15:00~15:45 囲碁 13:00~16:30
	23	24	25	26	27	28
午前	お休み 天皇誕生日	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(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
		100才 バンザイ体操 13:30~14:30 卓球でボン! 15:00~16:15 囲碁 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	ココア体操 13:30~14:30 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	動画でゆる〜い体操 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

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。
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(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。
○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

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、たくさんの人と出会えるところ。

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す。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！



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



「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
多いのではないのでしょうか。

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？



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



（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

