



3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
午前	午後	<p>満員のプログラムです。</p> <p>2月25日(火) 9:00より予約受付開始。</p> <p>3月5日(水) 9:00より予約受付開始。</p> <p>先着順のプログラムです。</p>		<p>有料的プログラム (300円)</p> <p>有料的プログラム (プログラムにより異なります)</p>	<p>「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30</p>	<p>10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30 動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで歌おう! カラオケST 14:30~15:15 囲碁・将棋 13:00~16:30</p>
		<p>○お申し込み、ご本人かご家族方に 限らせてもらいます。</p> <p>○上履きをご持参ください。</p>				
3	4	5	6	7	8	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	
<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p> <p>サリーちゃんの 手遊び 13:30~15:30</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)</p> <p>イルカ健康体操 13:30~14:15</p> <p>卓球でポン! 15:00~16:15</p> <p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>	<p>第41回 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30</p> <p>バイオリンと ギターの さくらコンサート 13:45~14:45 (地下2階)</p>	<p>フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00</p> <p>ズンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00</p>	<p>10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> <p>音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 英語で おしゃべりサロン(21) 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	
10	11	12	13	14	15	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	
<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p> <p>100才バンザイ体操 13:30~14:30</p> <p>初めての卓球① 15:00~16:15</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>リズム& ストレッチ 10:00~11:00</p> <p>カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)</p> <p>久野先生の 健康体操 15:00~16:00</p>	<p>蒲西シニアクラブ 手芸教室 10:00~11:30</p> <p>歌声喫茶 13:30~14:30</p> <p>フラワー アレンジメント 15:00~16:00</p>	<p>体幹トレーニング 10:00~11:00</p> <p>「機能・改善 エクササイズ」体験会 13:30~14:30</p> <p>童話英語 15:00~16:00</p> <p>俺のあてCook 13:30~16:00</p>	<p>10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> <p>動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15</p> <p>クラブラスクワイヤ 金管楽器演奏会 15:00~16:00 (囲碁はお休みです)</p>	
17	18	19	20	21	22	
午前	午後	午前	<p>お休み</p> <p>春分の日</p>		午後	
<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p> <p>家族会 13:30~14:30</p> <p>春のお料理教室 13:30~16:00</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)</p> <p>イルカ健康体操 13:30~14:15</p> <p>フラダンス教室 15:00~16:00</p> <p>スマホ教室 (スマホの基本と防災) 14:00~16:00</p>			<p>フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00</p> <p>ズンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00</p>	<p>10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> <p>大人のめり絵 13:30~14:30</p> <p>音楽に合わせて 体操 14:45~15:30</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>
24	25	26	27	28	29	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	
<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:15~12:00</p> <p>100才バンザイ体操 13:30~14:30</p> <p>卓球でポン! 15:00~16:15</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	<p>リズム& ストレッチ 10:00~11:00</p> <p>カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)</p> <p>久野先生の 健康体操 15:00~16:00</p>	<p>第43回 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30</p> <p>みんなでウォーキング 13:30~14:30</p> <p>しもだや販売会 14:30~15:00</p> <p>ココア体操と 鈴木さんの紙芝居 14:45~16:00</p> <p>特殊詐欺予防ミニ講座</p>	<p>体幹トレーニング 10:00~11:00</p> <p>福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00~15:15</p>	<p>10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30</p> <p>動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15</p> <p>初めての卓球② 15:00~16:15</p> <p>囲碁・将棋 13:00~16:30</p>	
31	<p>[特殊詐欺予防ミニ講座]</p> <p>わなげ体験会 10:00~11:30</p> <p>カムカム体操 13:30~14:30</p> <p>チェアヨガ 15:00~16:00</p> <p>特殊詐欺予防ミニ講座</p>					
午前	午後	<p>シニアステーション のプログラムなど</p> <p>地域包括支援センター について</p>				
<p>○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。</p>						



がむがむすて〜しょん

2025年3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 [4月からの体操講座の申し込みについて]

- ・3月1日(土)より3月14日(金)まで受付をいたします。
- ・希望者が多い場合は抽選となります。(初めての申込みの方は優先といたします。)
- ・申込用紙に参加希望の講座を記入をしてください。
- ・発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。24日(月)よりお知らせいたします。
ご希望が通った人には連絡はしません。
4月になりましたらご希望の講座に参加してください。
- ・電話でのお申し込みはお断りいたします。
- ・**ご本人、ご家族のみ**の申込みといたします。

今月のおすすめ! 6日(木) 13:45~14:45 地下2階(先着順)

- バイオリンとギターの「さくらコンサート」
どなたでもご参加できます!
14日(金) 13:30~14:30(先着順)
「機能・改善エクササイズ」体験会
(体験先着20名・無料)
音楽に合わせて軽く息がはずぶ運動を行い、そのあと筋力トレーニング、そして、最後にストレッチをしていきます。(ヨガマットかバスタオルを持参して下さい)
(満員の場合、見学のみで入室頂きます)
- 18日(火) 13:30~16:00(予約制12名・1000円)
春のお料理教室
~春を味わう華やかおもてなし料理~
- 19日(水) 14:00~16:00(予約制20名)
スマホ教室 ~スマホの基本と防災~
- 24日(月) 15:00~16:15(予約制)
第6回健康体力測定会
- 27日(木) 13:30~14:30(300円)
みんなでウォーキング
~姿勢を良くする!ウォーキング体操~
講師: TOMO先生
- 26日、27日、28日、31日
「特殊詐欺防止ミニ講座」(毎回15分ほど)
・警察官による講話
(実際にあった話・防止方法 他)

「英語でおしゃべりインターナショナル(15)」(無料)
Chatting International in English(15) (Free)
《開催日時》3月22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3/20まで)

包括だより

いきいき入浴証 申請しませんか?

区内在住で年度内に70歳以上に到達する方が対象です。
昭和31年4月1日までに生まれた方であればいつでも申請できます。
銭湯料金は大人550円。
それがご本人負担**1回200円**でご利用できます。**年間36回分利用可。**
負担0円の「ゆ〜体験」が1回分利用できます。
包括支援センターで簡単に申し込みができます(1分かかりません!)のでお気軽にお声掛けください!

今月の創作!

- 4日(火) 13:30~15:30
「サリーちゃんの手遊び」
~壁掛けフラワーアレンジ~
(500円) 予約制5名
- 13日(木) 10:00~11:30
「蒲西シニア手芸教室」
~ミニ壁掛け・桜~
(400円) 予約制10名
(シニアクラブの方300円)
持ち物:ピンセット、木工用ボンド、ハサミ
- 13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

