



4月

(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	5
午前	 「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日	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)	第43回 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 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		サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) 卓球でボン! 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	ココア体操 13:30~14:30 篠笛演奏会 15:00~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30 わなげ! 15:00~16:15	動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで カラオケステーション 14:30~15:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
	7	8	9	10	11	12
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	蒲西シニアクラブ 手芸教室 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	100オバンサイ体操 13:30~14:30 はじめて卓球① 15:00~16:15 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	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	はじめてさんでも 簡単! つまみ細工 13:30~15:30 俺のあてCook 13:30~16:00	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 英語で おしゃべりサロン(22) 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
	14	15	16	17	18	19
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	ポッチャ! 10:00~11:30 骨元気体操はお休み	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	カムカム体操 13:30~14:30 チェアヨガ 15:00~16:00	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 電話で学ぶ 初級英会話 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	かる〜い 脳トレ体操 13:30~14:15 はじめて卓球② 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	ココア体操 13:30~14:30 大人の紙芝居 14:45~15:15	スンバGOLD 13:30~14:30 こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで カラオケステーション 14:30~15:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
	21	22	23	24	25	26
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)	第44回 蒲西シニアクラブ 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	100オバンサイ体操 13:30~14:30 卓球でボン! 15:00~16:15 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	認知症サポーター 養成講座 13:30~15:00 アロマでリラックス 14:00~15:00 しもだや販売会 15:00~15:30	福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 大人のぬり絵 14:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30
	28	29	30			
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	お休み 昭和の日 	骨元気体操 10:15~11:15	満員のプログラムです。 3月25日(火) 9:00より予約受付開始。 4月7日(月) 9:00より予約受付開始。 先着順のプログラムです。 ○お申し込みは、ご本人かご家族方に限らせて頂きます。 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) ○上履きを ご持参ください。		
午後	カムカム体操 13:30~14:30 チェアヨガ 15:00~16:00		ポッチャ! 13:30~15:00			

○プログラムは予告なく内容、日程、時刻等 シニアステーション
の変更がある場合がございます。ご了解下さい。のプログラムなど



地域包括支援センター
について



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

「ラジオ体操」のすすめ

SST新蒲田で毎朝のラジオ体操がスタートして2年半になります。ラジオ体操には、全身を使う動きが含まれています。さらに、ひねったり屈伸したりと、さまざまな関節を使う動きもあります。これらの動きによって、呼吸が促される、消化器の働きが改善される、肩こりや腰痛の予防・改善になるなどの様々な効果が期待できます。体操をしたいけど何をしたらよいか迷ったら、まずラジオ体操に挑戦してみてください。

スタンプがたまったら

「講座参加チケット」をプレゼント！



今月のおすすめ！

3日（木）15：00～16：00

篠笛演奏会 ～風の音（ね）～

演者：重松まゆみ氏～

曲目「浜辺の歌」「涙そうそう」「りんご追分」他

（曲目は変更になることがあります）

4日（金）15：00～16：15

わなげ！（どなたでもご参加いただけます）

15日（火）15：00～16：00（予約制：16名）

童話で学ぶ初級英会話

～楽しく英語で会話をしましょう！～

（毎月第3火曜日の定期講座になります）

16日（水）10：00～11：30と30日（水）13：30～15：00

ポッチャ！（どなたでもご参加いただけます）

24日（木）14：00～15：00 アロマでリラックス

（300円）予約制10名

今月の創作！

1日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」

「リボンアート①～お楽しみ壁飾り～」

（500円）予約制5名



10日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」

～こいのぼり飾り～

（600円）予約制10名

（シニアクラブの方は500円）

持ち物：ピンセット、カッター台

カッター、ボンド、ハサミ、ものさし

応募多数の場合は抽選となります。

4/3（木）で締め切らせていただきます

10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



11日（金）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）

（300円）予約制5名

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



包括だより

高齢者への訪問介護サービスに

あなたの力を貸してください！

～あなたのサポートを

必要としているひとがいます！～

お元気な方でまだまだ仕事をしたい方！

訪問介護ってこんなお仕事です

加齢に伴い、身体が動かなくなり、日常生活を送ることに支障のある要支援、要介護の方に対して、住み慣れた地域で一日も長く生活できるように支援する仕事です。

☆おた介護のお仕事就職相談・面接会

定期的に就職相談・面接会を開催しています。

詳細は大田区のホームページをご覧ください。

大田区福祉部介護保険課

電話：03-5744-1655



大田区福祉部介護保険課の
ホームページ



（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

