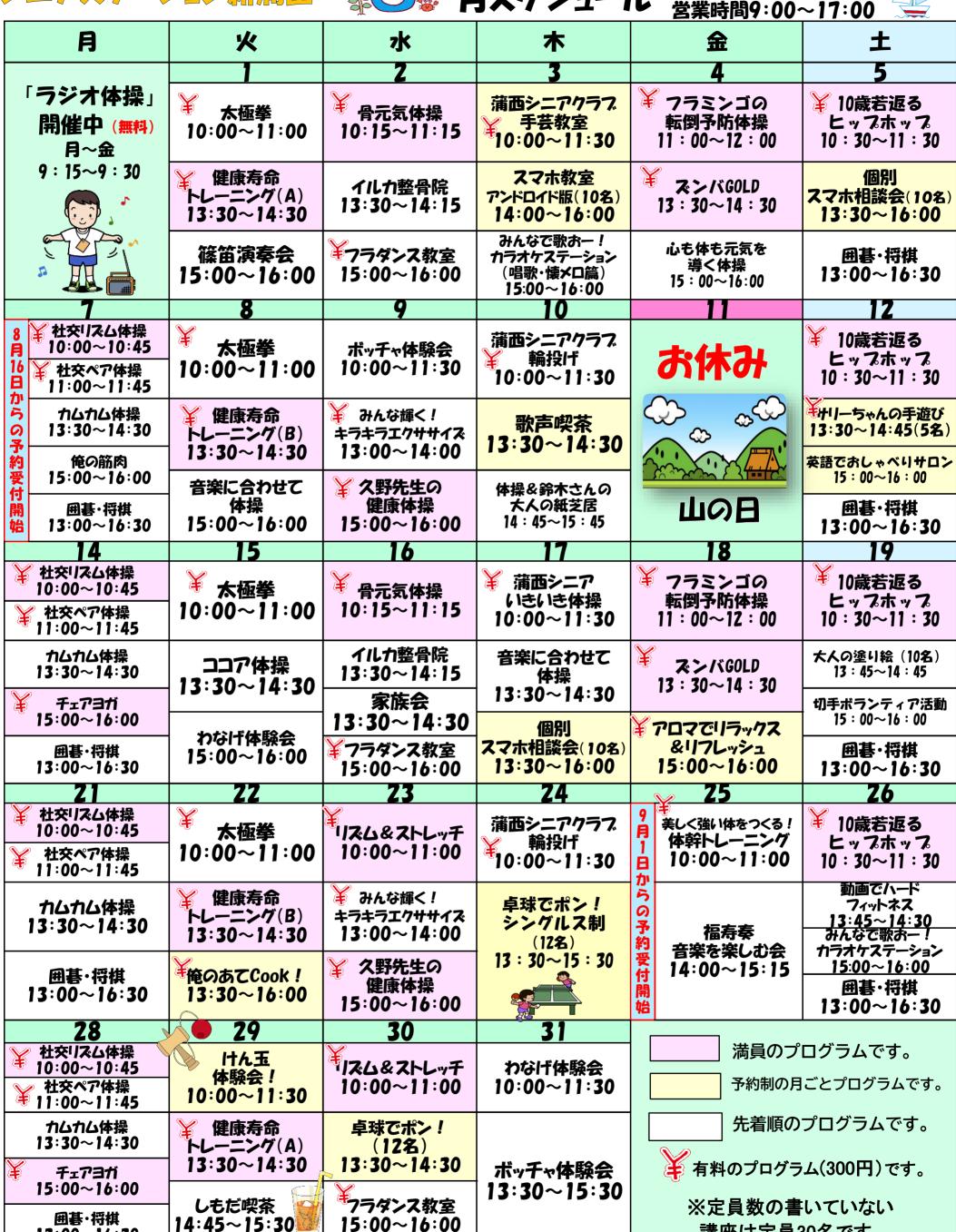
シニアステーション新蒲田



月スケジュール

営業時間9:00~17:00

講座は定員30名です。



- ○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。
- ○定期プログラムでスケジュールが変更になっている講座がございます。ご確認ください。

13:00~16:30

※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

令和5年8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。



しいプログラムが 催されます!

18日 (金) 15:00~16:00

「アロマでリラックス&リフレッシュ」(500円)

アロマテラピーは植物の香りや働きの力を借りて健康増進、美容に 役立てていく自然療法です。日常生活の中で気軽にリフレッシュ& リラックスできるよう、自分の好きな香りをみつけてオリジナル スプレーを作って楽しみましょう!

29日(火)10:00~11:30

「けん玉体験会」(予約制25名・無料)

(けん玉の貸し出しもあります)

けん玉は、腕やひざを曲げたりと全身運動になります。 体幹を鍛えたりウォーキングの様な運動効果も期待できます。 そして、けん玉が乗った時の感覚は…。

参加された方は、必ずできるようになります!

楽しんで体験してみましょう!

(ご希望者には、けん玉の販売もいたします。)

29日 (火) 14:45~15:30 「しもだ喫茶」(無料)

> 大田区立志茂田福祉センターとの交流を兼ねて 「しもだ喫茶」を開催いたします。



お茶を飲みながらピアノの生演奏を聴いて 午後のひと時を過ごしませんか?

メニューは、福祉センターでのハーブティーを 召し上がっていただきます。生演奏では歌謡曲 など皆さんの馴染みのある曲の演奏です。



蒲田西 おやくだちマップ

包括支援センターでは「蒲田西おやくだちマップ」 として地域の方に役立つ情報を記載した冊子を

お配りしています。

蒲田西

地域の便利なお店や 配食サービス、介護 タクシーなど知って おくと便利な情報が 入っています。

タクシーアプリも 便利ですよ!使って みたいけどやり方が・・・ という方はお気軽に職員に お声掛けください!

やり方をお伝え

します!

会員の

【7月25日(火)9:00より予約受付開始】

3日 (木) 14:00~16:00

「スマホ教室・アンドロイド版」(無料)

~スマホの基礎とスマホ決済~ 予約制10名

3日(木)10:00~11:30

「蒲西シニア手芸教室」(予約制)15名

~とうもろこしの皮でつくる人形・2回シリーズ~

参加費・材料費

(600円・シニアクラブ会員の方は300円)

5日(土)13:30~16:00

「スマホ個別相談会」(無料)予約制10名(一人30分)

10日(木) 13:30~14:30 「歌声喫茶」(無料)予約制30名

12日 (土) 13:30~14:45

(8月は曜日が変更です)

「サリーちゃんの手遊び」(500円)

~フラワーシューズ~ 予約制5名



12日(土) 15:00~16:00 「英語でおしゃべりサロン(2)」 (無料) "Chatting Salon in English(2)" (Free)

~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 enjyoy free talking

in English with Americans?~

【8月7日(月)9:00より予約受付開始】

17日(木) 13:30~16:00 「スマホ個別相談会」 (無料)

予約制10名(一人30分)

18日(金) 15:00~16:00 「アロマでリラックス

&リフレッシュ」(500円)

24日(木) 13:30~15:30「卓球でポン!シングルス制」

予約制12名 (無料)

30日(水) 13:30~14:30「卓球でポン!」(無料)

予約制12名

1日(火)15:00~16:00「篠笛演奏会」

当日受付(無料) 演奏:重松まゆみ氏

10日 (木) 14:45~15:45

「鈴木さんの大人の紙芝居とチョコっと体操」(無料)

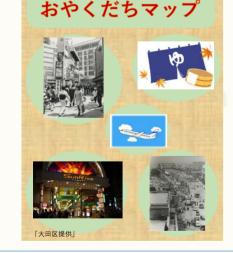
紙芝居演者:鈴木直美さん

22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!買物から調理、

食事まで行います♪



(お問い合わせ)

包括支援センター新蒲田

ホームページはこちら 包括支援センター新蒲田

シニアステーション新蒲田シニアステーション新蒲田









