



# 8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                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                             |                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                          | 1                                                       | 2                                                                                                                                  |
| 午前 | <div>満員のプログラムです。</div> <div>7月25日(金)</div> <div>9:00より申込受付開始。</div>                                         | <div>有料のプログラム(300円)</div>                                                     | <div>有料のプログラム(プログラムにより異なります)</div> <div>「ラジオ体操」</div> <div>開催中(無料)</div> <div>月曜日~土曜日</div> <div>9:15~9:30</div> |                                                                                                          | <div>フラミンゴの転倒予防体操</div> <div>11:00~12:00</div>          | <div>10歳若返るヒップホップ</div> <div>10:30~11:30</div>                                                                                     |
| 午後 | <div>8月5日(火)</div> <div>9:00より申込受付開始。</div> <div>先着順のプログラムです。</div> <div>※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。</div> |                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                          | <div>スンバGOLD</div> <div>13:30~14:30</div>               | <div>音楽に合わせて体操</div> <div>13:30~14:15</div> <div>みんなで作ろう壁飾り「夏祭り」</div> <div>14:45~15:45</div> <div>囲碁</div> <div>13:00~16:30</div> |
|    | 4                                                                                                           | 5                                                                             | 6                                                                                                                | 7                                                                                                        | 8                                                       | 9                                                                                                                                  |
| 午前 | <div>社交リズム体操・休み</div> <div>音楽に合わせて体操</div> <div>10:00~11:00</div>                                           | <div>太極拳</div> <div>10:00~11:00</div> <div>初級太極拳</div> <div>11:10~12:00</div> | <div>骨元気体操</div> <div>10:15~11:15</div> <div>(タオル)</div>                                                         | <div>蒲西シニアクラブ</div> <div>輪投げの会</div> <div>10:00~11:30</div>                                              | <div>体幹トレーニング</div> <div>10:00~11:00</div>              | <div>10歳若返るヒップホップ</div> <div>10:30~11:30</div>                                                                                     |
| 午後 | <div>カムカム体操</div> <div>13:30~14:30</div> <div>(地下2階)</div>                                                  | <div>サリーちゃんの手遊美</div> <div>13:30~15:30</div>                                  | <div>ビート&amp;キックス(体験会)</div> <div>13:30~14:30</div> <div>卓球でボン!</div> <div>15:00~16:15</div>                     | <div>ストレッチヨガ45</div> <div>13:30~14:15</div> <div>(ヨガマット)</div> <div>しもだや販売会</div> <div>14:30~15:00</div> | <div>機能・改善エクササイズ</div> <div>13:30~14:30</div>           | <div>大人のめり絵</div> <div>13:30~14:30</div> <div>英語でおしゃべりサロン(26)</div> <div>14:45~16:15</div>                                         |
|    | 11                                                                                                          | 12                                                                            | 13                                                                                                               | 14                                                                                                       | 15                                                      | 16                                                                                                                                 |
| 午前 | <div>お休み</div> <div>山の日</div>                                                                               |                                                                               | <div>リズム&amp;ストレッチ</div> <div>10:00~11:00</div>                                                                  | <div>蒲西シニアクラブ</div> <div>手芸教室</div> <div>10:00~11:30</div>                                               | <div>フラミンゴの転倒予防体操</div> <div>11:00~12:00</div>          | <div>10歳若返るヒップホップ</div> <div>10:30~11:30</div>                                                                                     |
| 午後 |                                                                                                             |                                                                               | <div>カムカムヨガ</div> <div>13:30~14:30</div>                                                                         | <div>歌声喫茶</div> <div>13:30~14:30</div>                                                                   | <div>スンバGOLD</div> <div>13:30~14:30</div>               | <div>動画で、ゆる〜い体操</div> <div>13:30~14:15</div>                                                                                       |
|    |                                                                                                             |                                                                               | <div>久野先生の健康体操</div> <div>15:00~16:00</div>                                                                      | <div>家族会</div> <div>13:30~14:30</div>                                                                    | <div>心も体も元気に導く体操</div> <div>15:00~16:00</div>           | <div>卓球でボン!</div> <div>15:00~16:15</div>                                                                                           |
|    | 18                                                                                                          | 19                                                                            | 20                                                                                                               | 21                                                                                                       | 22                                                      | 23                                                                                                                                 |
| 午前 | <div>社交・リズム体操</div> <div>10:00~10:45</div>                                                                  | <div>太極拳</div> <div>10:00~11:00</div>                                         | <div>骨元気体操</div> <div>10:15~11:15</div> <div>(タオル)</div>                                                         | <div>蒲西シニア</div> <div>いきいき体操</div> <div>10:00~11:30</div>                                                | <div>宮入先生の美しくしなやかに★体操(女子部)</div> <div>10:30~11:30</div> | <div>音楽に合わせて体操</div> <div>10:30~11:15</div>                                                                                        |
| 午後 | <div>カムカム体操</div> <div>13:30~14:30</div> <div>(地下2階)</div>                                                  | <div>童話で学ぶ初級英会話(9)</div> <div>15:00~16:00</div>                               | <div>スマホ教室 防災編</div> <div>14:00~16:00</div> <div>かる〜い脳トレ体操</div> <div>13:30~14:15</div>                          | <div>ポッチャ!</div> <div>13:30~15:00</div>                                                                  | <div>福寿泰音楽を楽しむ会</div> <div>14:00~15:15</div>            | <div>みんなで歌おうカラオケステーション</div> <div>13:30~14:15</div>                                                                                |
|    | 25                                                                                                          | 26                                                                            | 27                                                                                                               | 28                                                                                                       | 29                                                      | 30                                                                                                                                 |
| 午前 | <div>社交・リズム体操</div> <div>10:00~10:45</div>                                                                  | <div>太極拳</div> <div>10:00~11:00</div>                                         | <div>わなげ!</div> <div>10:00~11:15</div>                                                                           | <div>蒲西シニアクラブ</div> <div>輪投げの会</div> <div>10:00~11:30</div>                                              | <div>体幹トレーニング</div> <div>10:00~11:00</div>              | <div>10歳若返るヒップホップ</div> <div>10:30~11:30</div>                                                                                     |
| 午後 | <div>カムカム体操</div> <div>13:30~14:30</div> <div>(地下2階)</div>                                                  | <div>100才バンザイ体操</div> <div>13:30~14:30</div>                                  | <div>カムカムヨガ</div> <div>13:30~14:30</div>                                                                         | <div>ココア体操</div> <div>13:30~14:30</div>                                                                  | <div>エンジョイエアロビクス(体験会)</div> <div>13:30~14:30</div>      | <div>(囲碁はお休み)</div> <div>動画で、ゆる〜い体操</div> <div>13:45~14:30</div>                                                                   |
|    | <div>チェアヨガ</div> <div>15:00~16:00</div>                                                                     | <div>囲碁</div> <div>13:00~16:30</div>                                          | <div>久野先生の健康体操</div> <div>15:00~16:00</div>                                                                      | <div>大人の紙芝居</div> <div>14:45~15:15</div>                                                                 |                                                         | <div>クレフ・フラス・クワイヤ金管楽器演奏会</div> <div>15:00~16:00</div>                                                                              |

○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





# がむがむすて〜しょん

2025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。

## しんかま通信

### 「しもだや」さんの 販売会

「しもだや販売会」では、「志茂田福祉センター」の協力のもと、障がいのある方々とシニアステーションで交流をし、「社会活動の場として活用してもらい、多くの方に障がいのある方々を知っていただきたい」という思いで開催をしています。月1回、美味しいパンやラスク、ハーブティーなどの販売をしています。ご来店お待ちしております！（その日の準備状況によって、品物が変わります。ご了承ください。）



「英語でおしゃべりインターナショナル（20）」（無料）  
「Chatting International in English (20)」 (Free)

《開催日時》8月23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8/21まで）



## 包括だより

～電話で防災行政無線（放送塔）の  
内容を聞くことができます～

公園や小中学校に設置されている放送塔から、選挙投票日案内や光化学スモッグ注意報発令など放送されてますね。音声が反響してよく聞こえなかったことはありませんか？そのような時に放送直後から、電話で再確認できます。

☎050-5536-5105

（通話料は有料です）

また、スマートフォンをお持ちの方は、大田区防災アプリをインストールすれば、防災行政無線の内容をいつでも確認ができます。

大田区防災アプリ 紹介



## 今月の創作！

5日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」

「フェルトの小物入れ（大・小）」

（300円）予約制6名

持ち物：お裁縫道具

14日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」～DVDから作る「アクセサリー」～

（700円）予約制10名 先着順

（シニアクラブの方は600円）

持ち物：硬いものが切れるハサミ、キリ（穴開けに必要）

使い捨て手袋（必須）、筆記用具

（アルコール系アレルギー・呼吸疾患のある方はご注意ください）

14日（木）15：00～16：00

「フラワーアレンジメント」

～ハーバリウム～

（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）

03-6715-9731

