



2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	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; margin-bottom: 5px;"></div> 満員のプログラムです。 <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFFF00; margin-bottom: 5px;"></div> 1月27日(月) 9:00より予約受付開始。 <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #ADD8E6; margin-bottom: 5px;"></div> 2月5日(水) 9:00より予約受付開始。 <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFFFFF; margin-bottom: 5px;"></div> 先着順のプログラムです。	<div style="color: red; font-weight: bold;">¥</div> 有料のプログラム (300円) <div style="color: blue; font-weight: bold;">¥</div> 有料のプログラム (プログラムにより異なります)	 「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30	1		
		<p style="color: red; text-align: center;">○上履きをご持参ください。</p>		10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30 東京サロンオーケストラ 13:30~14:45 (地下2階) 囲碁・将棋 13:00~16:30		
午後						
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)	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	カムカム体操 13:30~14:30 俺の筋肉 15:00~16:00	サリーちゃん 13:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 卓球でポン! 14:00~15:30 フラダンス教室 15:00~16:00	高齢者と 交通安全集会 14:00~16:00	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 英語で おしゃべりサロン(20) 14:45~16:15 囲碁・将棋 13:00~16:30
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	<div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">お休み</div> 建国記念日	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 チェアヨガ 15:00~16:00		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	歌声喫茶 13:30~14:30 フラワーアレンジメント 15:00~16:00	パステル教室 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 大人のぬり絵 14:30~15:30 囲碁・将棋 13:00~16:30
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		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)	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
午後	カムカム体操 13:30~14:30 俺のトレーニング 15:00~16:00	家族会 13:30~14:30 童話で学ぶ 初級英会話(3) 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 フラダンス教室 15:00~16:00 個別スマホ相談会 13:30~16:00	わなげ体験会 13:30~14:30 しもだや販売会 14:30~15:00 落語会 15:00~16:00	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 切手 ボランティア活動 14:45~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30
午前	<div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">お休み</div> 天皇誕生日	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 輪投げの会 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	みなさんを 応援しています
午後		100才バンザイ体操 13:30~14:30 初めての卓球 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	ココア体操 13:30~14:30 大人の紙芝居 14:45~15:15	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	
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)	蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	
午後	カムカム体操 13:30~14:30 俺のトレーニング 15:00~16:00	家族会 13:30~14:30 童話で学ぶ 初級英会話(3) 15:00~16:00 囲碁・将棋 13:00~16:30	イルカ健康体操 13:30~14:15 フラダンス教室 15:00~16:00 個別スマホ相談会 13:30~16:00	わなげ体験会 13:30~14:30 しもだや販売会 14:30~15:00 落語会 15:00~16:00	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 切手 ボランティア活動 14:45~15:45 囲碁・将棋 13:00~16:30

○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。ご理解下さい。

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 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

“オーケストラ” はいかがですか？

カムカム新蒲田の協力で “オーケストラ” の演奏会が地下2階のホールで開催されます。演奏は「東京サロンオーケストラ」の皆さんです。迫力のある雰囲気、どこかで聴いたことがある曲や、オーケストラのバックミュージックで馴染みのある歌をみんなで歌うコーナーもあります。

楽しいひと時を過ごしていただけたらと思います。皆さまのお越しをお待ちしております。

曲目：どこかで聴いたことのあるクラシック曲
歌： 昴 北国の春
荒城の月
早春賦 他



「英語でおしゃべりインターナショナル（14）」（無料）

「Chatting International in English（14）」（Free）

《開催日時》2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2/20まで）

今月のおすすめ！

1日（土）13：30～14：45

地下2階（先着順・無料）

「東京サロンオーケストラ」演奏会
どなたでもご参加できます！

6日（木）14：00～16：00（先着順・無料）

「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



14日（金）13：30～15：30（予約制10名・500円）

「パステル教室」

描きたい好きなものの写真をお持ちください。
画材等はこちらで用意いたします。

19日（水）13：30～16：00（予約制10名・無料）

「個別スマホ相談会」（1人30分）



20日（木）15：00～16：00（先着順・無料）

落語会 出演：鈴乃家とん智
演目「隣の喧嘩」ほか



今月の創作！

4日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊び」
～リースのフラワーアレンジ～
（500円）予約制5名



13日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」
～うさぎ籠～

（600円）各回・予約制10名
（シニアクラブの方500円）

持ち物：ピンセット、木工用ボンド、スティックのり、ハサミ
カッター、ものさし、濡れタオル（ウェットティッシュ）

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



包括だより

絆サポーター大募集！



絆サポーターは、日常生活を送るうえで困っている方に対して、サポート活動を行っていただく方になります。ご自身の都合のつく時間や内容をご登録いただき、ご理解いただける範囲で協力して下さる方を大募集しています。

大田区民で18歳以上の方であれば、どなたでも登録できます。

「誰かのために、何かができる」を始めてみませんか？

興味があるかたは



大田区社会福祉協議会

☎3736-5555まで！



（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

