



7月スケジュール 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	3	4	5	6
午前	☒ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☒ 太極拳 10:00~11:00	☒ 骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニアクラブ 第27回・輪投げの会 (地下2階) 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
	☒ 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	☒ 初級太極拳 11:15~12:00				
午後	☒ カムカム体操 13:30~14:30	☒ サリーちゃんの手遊び (6月の続き) 13:30~15:30	イルカ健康体操 13:30~14:15	ココア体操 13:30~14:30	☒ スンバGOLD 13:30~14:30	卓球でポン! 13:30~14:30
	☒ 俺の筋肉 15:00~16:00	☒ 囲碁・将棋 13:00~16:30	初めての卓球 13:30~14:30	しもだや販売会 14:30~15:15	☒ こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	英語で おしゃべりサロン (13) 14:45~16:15
	8	9	10	11	12	13
午前	☒ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☒ 太極拳 10:00~11:00	☒ リズム& ストレッチ 10:00~11:00	音楽に合わせて体操 10:30~11:30	☒ 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
	☒ 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	☒ 初級太極拳 11:15~12:00				
午後	☒ カムカム体操 13:30~14:30	☒ 100オバンサイ体操 13:30~14:30	☒ カムカムヨガ 13:30~14:30	☒ 歌声喫茶 13:30~14:30	☒ ポッチャ体験会 13:30~14:30	大人のめり絵 13:30~14:30
	☒ チェアヨガ 15:00~16:00	住まいの改善 体験型・住宅改修講座 15:00~16:00	☒ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	☒ フラワー アレンジメント 15:00~16:00	☒ 篠笛演奏会 15:00~16:00	切手 ボランティア活動 14:45~15:45
	15	16	17	18	19	20
午前	お休み  海の日	☒ 太極拳 10:00~11:00	☒ 骨元気体操 10:15~11:15	☒ 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		☒ 初級太極拳 11:15~12:00				
		みんなで歌おう! カラオケステーション 13:30~14:30	個別スマホ相談会 13:30~16:00	☒ こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	初めての卓球 14:45~16:00	
		卓球でポン! 14:45~16:00	☒ フラダンス教室 15:00~16:00		☒ 大人の紙芝居 14:30~15:00	☒ 囲碁・将棋 13:00~16:30
	22	23	24	25	26	27
午前	☒ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☒ 太極拳 10:00~11:00	☒ ポッチャ体験会 10:00~11:30	☒ 蒲西シニアクラブ 第28回・輪投げの会 (地下2階) 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
	☒ 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	☒ 初級太極拳 11:15~12:00				
午後	☒ カムカム体操 13:30~14:30	☒ 100オバンサイ体操 13:30~14:30	☒ カムカムヨガ 13:30~14:30	☒ ココア体操 13:30~14:15	☒ 福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	動画でフィットネス 13:30~14:30
	☒ チェアヨガ 15:00~16:00	くらしの友講座 今から始める生前整理 15:00~16:00	☒ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	☒ 大人の紙芝居 14:30~15:00		みんなで歌おう! カラオケステーション 14:45~15:45
	29	30	31	満員のプログラムで、キャンセルが出ております。席が空いている分を先着順で受けて頂きます。		
午前	☒ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☒ わなげ体験会 10:00~11:30	☒ リズム& ストレッチ 10:00~11:00	☒ 満員のプログラムです。	☒ 先着順のプログラムです。	☒ 「ラジオ体操」 開催中 (無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30
	☒ 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45					
午後	☒ カムカム体操 13:30~14:30	☒ スマホ教室 (基本と防災) 14:00~16:00	☒ みんなで ウォーキング! 13:30~14:30	☒ 6月25日 (火) 9:00より 予約受付開始。	☒ 7月5日 (金) 9:00より 予約受付開始。	シニア ステーション 新蒲田  地域包括 支援センター 新蒲田
	☒ 俺の トレーニング 15:00~16:00	☒ 囲碁・将棋 13:00~16:30	☒ ストレッチヨガ45 15:00~16:00			

- 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。
- 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。



がむがむすて〜しょん

2024年 7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。

【8月からの体操講座の申し込みについて】

- ・7月1日（月）より7月12日（金）まで受付いたします。
- ・ご希望が通った人には連絡をいたしません。
- ・希望者が多い場合は抽選とします。初めてのの方は優先いたします。
- ・電話でのお申し込み、ご本人ご家族以外のお申し込みは、お断りいたします。
- ・発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。
- 22日（月）よりお知らせいたします。

しんかま通信

「ポッチャ！」やっています！

シニアステーション新蒲田では「ポッチャ体験会」を開催しています。パラリンピックの種目です。ルールは簡単ですが、奥が深いです。どなたでも楽しんで、もちろん初めての方でも大丈夫！皆さんと一緒にポッチャを楽しみましょう！（まずは慣れ親しんで頂くためルールを簡単にしております）



「お役立ち講座」もいろいろあります！

シニアステーション新蒲田といえば「体操」というイメージがありますが、毎月、座学の講座も開催しています。健康や介護、終活、防災など専門の先生をお呼びして開催しております。生活に役に立つ講座です。7月も開催します。お気軽にご参加をしてください。



「英語でおしゃべりインターナショナル（7）」**（無料）**
Chatting International in English (7) **（Free）**
《開催日時》7月20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

包括だより

フレイル予防で夏を元気に過ごしましょう！

夏バテしていませんか？

暑さに負けずシニアステーションの講座に参加してフレイル予防していきましょう！抽選で満員の講座が多かったのですが、7月は多くの方が参加できるよう、今までは入れなかった講座も皆様に参加できるようになりました！人気講座の体験を兼ねて是非参加してみてください！※白枠の講座はどなたでも参加できます！



今月のおすすめ！

- 3日（水）15：00～16：00
セタスペシャル！フラダンス教室
（ウクレレ演奏・ダンス披露、座ってできるフラダンスも体験会して頂けます！）
- 4日（木）15：00～16：00
落語会 出演：鈴乃家とん智さん
演目「権助魚」ほか
- 9日（火）15：00～16：00
「住まいの改善・体験型・住宅改修」講座
- 12日（金）15：00～16：00
篠笛演奏会 演者：重松まゆみ氏
- 17日（水）13：30～16：00（予約制）
個別スマホ相談会（お1人30分）
- 18日（木）14：00～15：30
東京工科大学 学生企画（第2弾）
体操・昭和クイズ 他
- 23日（火）15：00～16：00 ぐらしの友講座
「もしものときの不安を解決！
家族のために今からやるべき終活講座」
- 30日（火）14：00～16：00 スマホ教室（予約制・20名）
「スマホの基本と防災について」「スマホ質問会」
- 31日（水）13：30～14：30 みんなでウォーキング（300円）
毎日している「歩く」ということ…習ったことはありますか？ いつまでも元気に歩くための身体づくりをして量ではなく質の高い歩き方を！！

今月の創作！

11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



7月の「サリーちゃんの手遊び」「蒲西シニア手芸教室」は、都合により募集はございません。

（お問い合わせ）

包括支援センター新蒲田
シニアステーション新蒲田
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

シニアステーション新蒲田
ホームページはこちら
予定表はこちら



包括支援センター新蒲田
ホームページはこちら

