

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
 皆様のご多幸とご健康を お祈りいたします 本年も何事よろしくお願ひ申し上げます			申込制の講座は、7日前の9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。 【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル 			休館
5	6	7	8	9	10	11
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	椅子に座って ヨーガ 10:00～11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40 ★	ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30～14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★★★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★ 羽田節保存会 15:30～17:00	休館
12	13	14	15	16	17	18
休館  成人の日	みんなで 唄おう 10:00～10:45 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40 ★	Men's体操 10:00～10:40 ★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
	久野トレーナー 健康元気体操 13:30～14:30 ★ (有料)	フレイル 予防体操 14:00～14:45 ★	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	休館
19	20	21	22	23	24	25
椅子体操 10:00～10:40 ★	椅子に座って ヨーガ 10:00～11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	椅子力キラ 10:00～11:00 ★ (有料)	きもちとからだを 元気にする体操 10:00～11:00 ★ (有料)	みんなで 体操&唄おう 10:00～11:00 ★	休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30～14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★★★ (有料)	みんなで 体操&唄おう 14:00～15:00 ★	休館
26	27	28	29	30	31	1
モルック 10:00～11:30 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50～11:30 ★★	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40 ★	きもちとからだを 元気にする体操 10:00～11:00 ★ (有料)	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	簡単 エアロビクス 13:30～14:30 ★★★ (有料)	【保健師講座】 きれいを創る 14:00～15:30	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	休館

【黄】色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。

(講座日7日前からお申込み開始)

【白】色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは3月となります。
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)
有料講座は1回300円です。

【橙】色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。
※黄色の講座と併用して受けられます。

【緑】色はシニアステーション羽田共催講座・【紫】色はシニアクラブの講座です。



月	火	水	木	金	土	日
概ね 60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます  ©大田区			1 地域包括支援センター羽田 シニアステーション羽田 東京都大田区羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階 ☎03-6423-7220 	2	3	4 休館 
5	6	7	8	9	10	11
	Let's脳活! 10:00~10:45	フラダンス 10:00~11:30 (会費) 将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	【東京都主催】 スマートフォン 相談会 9:30~12:00 13:30~16:00 【1人/30分】 60歳以上 都内在住の方	ぬり絵の会 10:30~11:30 ぬり絵の会 13:30~14:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
12	13	14	15	16	17	18
休館  成人の日	 予約済	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	ハーモニカ 10:00~12:00 暮らしの 保健室 13:30~15:30	ぬり絵の会 10:30~11:30 書き方 14:00~14:45	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】 布ザリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	休館
19	20	21	22	23	24	25
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30	ぬり絵の会 13:30~14:30	休館
切り絵 14:00~15:30		入林教室 【中級編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ザリ づくり 13:30~15:30 (材料費)		
26	27	28	29	30	31	1
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	暮らしの 保健室 9:30~11:30 将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		ぬり絵の会 10:30~11:30 書き方 14:00~14:45		休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	絵手紙 14:00~15:00					

 印は、満員の講座となります。

体操の難易度は ★で表記しております。無理なくご参加ください。

お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。 **(03-6423-7220)**
 キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。

※講座は予告なく変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※講座によっては写真撮影をさせて頂く場合がございます。ご協力の程、宜しくお願い致します。