

月	火	水	木	金	土	日
						4 休館
						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
5	6	7	8	9	10	11 休館
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 ★	
【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歳バーザ 1 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 ★	
12 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 ★	18 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歳バーザ 1 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 ★	
19	20	21	22	23	24	25 休館
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 ★	
【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歳バーザ 1 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 ★	
26	27	28	29	30	31	1 休館
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 ★	
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歳バーザ 1 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 ★	

■ 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 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 社会福祉法人 池上長寿園	2 3 4 休館	大島駅 京急空港線 産業道路 萩中公園 最寄りのバス停は 「羽田特別出張所」です。 ガスト●羽田地域力推進 センター2階	
5	6 Let's脳活! 10:00~10:45	7 フラダンス 10:00~11:30 (会費)	8 【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	9 ぬり絵の会 10:30~11:30	10 健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	11 休館
12 休館 成人の日	13 予約済	14 将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	15 ハーモニカ 10:00~12:00	16 ぬり絵の会 10:30~11:30	17 健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	18 休館
19 一般利用 9:30~12:00	20 羽田 折り紙教室 9:30~11:00	21 フラダンス 10:00~11:30 (会費)	22 暮らしの 保健室 13:30~15:30	23 書き方 14:00~14:45	24 布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	25 休館
切り絵 14:00~15:30			入門教室 【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	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	26 休館
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		ぬり絵の会 10:30~11:30	31 	1 休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	絵手紙 14:00~15:00	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		書き方 14:00~14:45		

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、宜しく御願い致します。