

お勧め講座

「睡眠」と「健康」の知恵袋

8月22日（月）10：00～11：30

定員 15名

*睡眠ポイントの講座

*健康チェック体験

ご自分の状況を把握するために、
健康チェックしませんか

講師：明治安田生命

【監修：ニューロスペース】

マイ・タイムライン教室

水害の時にあなたの命を守るために
避難計画を作りましょう！

・大田区ハザードマップの配布

8月17日（水）10：00～11：30

****8月1日（月）予約開始****

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパ）

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。
キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。

3 すべての人に健康と福祉を
11 住み続けられるまちづくりを

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

2022年
8月広報誌

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUJUN



介護は突然やってくる

8月30日（火）14：00～15：00

・元気なうちに

備えておきたい心構え

講師：ベネッセスタイル ケア



口から始める健康講座

8月24日（水）14：30～15：30

定員 20名

・誤えん性肺炎の予防について

・嚙む・飲み込むを維持するための体操

大田区保健所主催

感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

- 発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
- 入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご連絡先」を伺います。
- マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。
事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。
当日、参加希望されてもお断りさせていただきますのでご了承下さい。

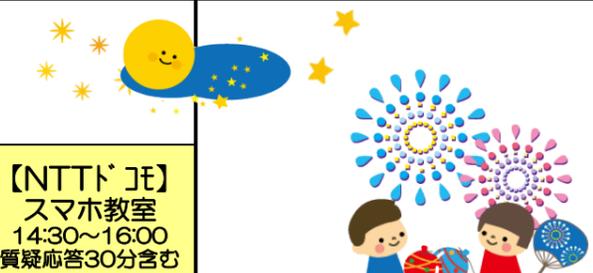
8月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
一般利用 13:30~17:00	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 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 ★	
8	9	10	11	12	13	14
みんなで体操 10:00~10:45 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★ (有料)	休館 山の日	心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★	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 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
15	16	17	18	19	20	21
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★ (有料)	どこでも マイ・タイムライン 教室【水書】 10:00~11:30	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
一般利用 13:30~17:00	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 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 ★	
22	23	24	25	26	27	28
睡眠と健康の 知恵袋【I】 10:00~11:30 明治安田生命	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)	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★	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 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★	口から始める 健康講座 14:30~15:30	100歳万歳 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 ★	
29	30	31	申込制の講座は、7日前的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			
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★				
みんなで体操 14:00~14:45 ★	介護は 突然やってくる 14:00~15:00 講師：ベネッセ	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)
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。
青色の講座は区報掲載の体操です(4月~9月)。半年間の入れ替え制です。
白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは9月となります。
 有料講座は1回300円です。

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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)	認知症講座 「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
ペーパークラフト &工作 14:00~15:00			【リトパソ】 スマホ教室 初級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ソーリ づくり 13:30~15:30	
8	9	10	11	12	13	14
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済	休館 山の日	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
書き方 14:00~14:45	予約済			書き方 14:00~14:45		
15	16	17	18	19	20	21
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)	ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
切り絵 14:00~15:30		こっこ 元気教室 「口と唾液の役割」 14:00~15:00	【リトパソ】 スマホ教室 中級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	ぬり絵の会 13:30~14:30		
22	23	24	25	26	27	28
	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
【動画で観る】 書き方 14:00~15:00	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	予約済	予約済	書き方 14:00~14:45	布ソーリ づくり 13:30~15:30	
29	30	31	申込制の講座は、7日前的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			
						
【NTTドコモ】 スマホ教室 14:30~16:00 質疑応答30分含む						

緑色は自主活動グループ・**紫**色は一般利用の講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
 体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。
 無理なくご参加ください。※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。
 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。