

1月からの有料講座の 申込みについて

真向法体操 (5本指靴下を使用します)
毎月第1、3(水)
14:00~15:00

椅子に座ってヨガ
毎月第1、3(火)
10:00~11:00

100歳万歳体操
Aクラス 毎月第1、3(木)
Bクラス 毎月第2、4(木)
14:00~15:00

やさしいシルバーヨガ
毎月第1、3(金)
14:00~15:00

ズンバGOLD
Aクラス 毎月第2、4(水)
10:00~11:00
Bクラス 毎月第2、4(金)
13:30~14:30

**機能改善リズム体操
&ストレッチ**
Aクラス 毎月第1、3(火)
13:30~14:30

定員25名【パソコンでの抽選式】

申込期間：12/1(金)~12/15(金)

申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：1月~3月まで3か月間

抽選発表：12/20(水)~21(木)

ご当選した方にお電話させていただきます。

参加費：毎回300円

お申込みはひとり2講座まででお願い致します。

**定員に満たない講座の2次募集を1月4日(木)9時15分~
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。**



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

2023年
12月広報誌



**椅子体操リアルレッスン
【椅子太極拳編】**
12月11日(月)
10:00~10:40
30名

手洗い・感染症について

きちんと手洗い出来ていますか?

ブラックライトを使用しての手洗いチェック!

12月8日(金)
10:00~11:00
20名

東京サラヤ株式会社

効果測定会

・脚点、筋肉量などの測定会

・理学療法士によるミニ座学、体操など

12月13日(水)

1部 14:00~14:40

2部 14:50~15:30

各10名

*2月14日(水)同時刻に

効果を測定予定*

**健やか長生き講座
《誤嚥性肺炎について》**

12月20日(水)
14:00~15:00

荏谷・羽田地域健康課



【入館に関してのお願い】

・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く場合がございます。

・高齢者施設のため、マスク着用を推奨させていただきます。

*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頂く場合がございますのでご了承下さい。

活動室1 12月の予定表

シニアステーション羽田
営業時間9:00~17:00

月	火	水	木	金	土	日
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				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
				やさしいシルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
4	5	6	7	8	9	10
モルック 10:00~11:30	椅子に座ってヨガ 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 ★	手洗い・感染症について 10:00~11:00 東京サライヤ株式会社	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)	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(年会費)	
11	12	13	14	15	16	17
椅子太極拳【リアルレッスン】 10:00~10:40 ★	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)	椅子体操 10:00~10:40 ★	【男性限定】Men's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)	効果測定会【1部】 14:00~14:40 【2部】 14:50~15:30	100歳万歳体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしいシルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
18	19	20	21	22	23	24
元気にポールウォーク 10:00~11:30	椅子に座ってヨガ 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
フレイル予防体操 14:00~14:45 ★	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)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
25	26	27	28	29	30	31
ハードエクササイズ 10:00~11:00 ★★★	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 ★	年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！		休館
イルカ整骨院の体操教室 13:40~14:30 ★	機能改善リズム体操&ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	1月4日(木)から開館致します		

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。

青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。

緑色は自主活動グループ・紫色は一般利用の講座です。



活動室2

月	火	水	木	金	土	日
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				ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
				ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーングリ 13:30~15:30 (材料費)	
4	5	6	7	8	9	10
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	健康麻雀もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
	ペーパークラフト&工作 14:00~15:30	切り絵 14:00~15:30	ゆる文字 14:00~15:00	書き方 14:00~14:45		
11	12	13	14	15	16	17
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済		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
	予約済	予約済(測定会)		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーングリ 13:30~15:30 (材料費)	
18	19	20	21	22	23	24
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		休館
切り絵 14:00~15:30		健やか長生き講座【誤嚥性肺炎について】 14:00~15:00	ハーモニカ 13:00~15:00 (会費)	書き方 14:00~14:45		
25	26	27	28	29	30	31
	Let's脳活! 10:00~10:45	ぬり絵の会 10:30~11:30		年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！		休館
	ストレッチ&フラ 13:30~15:00 ★	書き方 14:00~14:45		1月4日(木)から開館致します		

満員印は、満員の講座となります。

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。

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、宜しく御願致します。