



フレイル予防ミニ講座&椅子体操

10月10日(木)10:00~11:00

15分...フレイル予防ミニ講座
《講師:大塚製薬株式会社》

40分...椅子体操

【東京都主催】 スマートフォン相談会

10月10日(木) お1人様:30分程度

9:30~11:30 / 13:30~16:30

《対象:60歳以上・都内在住》

健やか長生き講座【栄養編】

フレイル予防やロコモティブシンドロームとは?

10月16日(水)14:00~15:00

《講師:大田区糞谷・羽田地域健康課》

【病気のはなし】 心臓について

以前、心臓の病気についての講座に
参加された方にもおすすめです♪

10月23日(水)14:00~15:30

《講師:地域包括支援センター羽田 保健師》



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

2024年
10月広報誌



8日 **モルック**
10:00~11:30

《復活!!》
9日 **椅子に座って風船バレー**
14:00~15:00

29日 **ボッチャ**
10:00~11:30

《再開!!》
30日 **元気にポールウォーク**
10:00~11:30



【入館に関するお願い】

- ・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。
- *緊急連絡先の把握をさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願ひ致します。
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。

10月の予定表 活動室1

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
【クールスポット】 開設中 涼み処としても ご利用下さい。	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&唄おう 10:00~11:00 ★	休 館
	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歳バツイ 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&唄おう 14:00~15:00 ★	
7	8	9	10	11	12	13
椅子体操 10:00~10:40 ★	モルック 10:00~11:30	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★(有料)	フル予防ニ講座 &椅子体操 10:00~11:00 ★ ニ講座:大塚製菓	心も体も元気に 導く体操 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 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	椅子に座って 風船パレー 14:00~15:00	100歳バツイ 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	
14	15	16	17	18	19	20
休館 スポーツ朝	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 ★	Men's体操 10:00~10:40	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
	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歳バツイ 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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
みんなで体操 10:00~10:45 ★	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 ★	心も体も元気に 導く体操 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)	【病気のはなし】 心臓について 14:00~15:30	100歳バツイ 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 ★	
28	29	30	31	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		
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	ボッチャ 10:00~11:30	元気に ボールウォーク 10:00~11:30	椅子体操 10:00~10:40 ★			
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	みんなで唄おう 13:30~14:15 みんなで体操 14:20~14:50	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	100歳バツイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)			

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12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。



活動室2

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
【クールスポット】 開設中 涼み処としても ご利用下さい。	折り紙教室 9:30~11:00 羽田	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	休 館
	ちよこつと 健康相談会 【予約済分】	切り絵 14:00~15:30	予約済 (家族会/偶数月)	ぬり絵の会 13:30~14:30		
7	8	9	10	11	12	13
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】 スマホ 相談会 9:30~11:30 13:30~16:30 【1人/30分】 60歳以上 都内在住の方	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
ちよこつと 健康相談会 13:30~15:30	予約済	絆サポーター 《登録説明会》 14:00~15:00 社会福祉協議会	書き方 14:00~14:45			
14	15	16	17	18	19	20
休館 スポーツ朝	折り紙教室 9:30~11:00 羽田	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	ハーモニカ 10:00~12:00	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
	ゆる文字 14:00~15:00	健やか 長生き講座 【フル予防】 14:00~15:00	絵手紙 画材道具持参 願います 14:00~15:00	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
21	22	23	24	25	26	27
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	【中級】 切り絵 10:00~11:30	ちよこつと 健康相談会 9:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30	休 館	休 館
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★		入林教室 【中級編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		
28	29	30	31	【二次元コードをご活用下さい。】 ①カメラ又は、アプリにてコードを読み込む。 ②池上長寿園のホームページから、 希望月の広報誌をタップする。 ③広報誌をご覧頂けます。 お試し下さい♪		
一般利用 9:30~12:00						
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★						

満員印は、満員の講座となります。【絵手紙】クレヨン・色鉛筆は貸出致します。
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。
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。

