

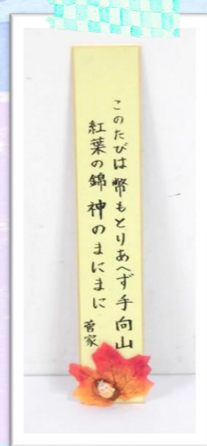
書き方

11月 8日(金)14:00~14:45

11月22日(金)14:00~14:45

短冊に和歌等を清書して頂きます。

是非、ご参加下さい。



クリスマスリース作り

【①折り紙編:リース・パーツ作り】

11月 7日(木)13:30~15:00

【②ペーパークラフト編:パーツ作り】

11月29日(金)13:30~15:00

各日定員:6名

2回受講での完成品となります。

2日間共に参加可能のご利用者様

お待ちしております♪《開始時間にご注意下さい。》



【東京都主催】

首都直下地震への一人一人の備え

11月27日(水)14:00~15:30

8月に台風の影響で中止となりました講座を
改めて開催いたします。

定員:30名《8月に予約を頂いていた方優先》

残数は、お問合せ下さい。

※東京くらし防災、東京防災をご持参ください。※

上記教材はお貸しする事も可能です。



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
11月広報誌



明治のセミナー

11月13日(水)13:30~15:00

定員:25名《試飲会も開催》

13:30~ 歩行チェック・骨チェック

14:00~ 管理栄養士による座学

《健康寿命・バランスの良い食事等》

14:40~ 運動・栄養についての話し

講師:株式会社 明治

10月28日(月)から予約開始



【東京都主催】

スマートフォン相談会

11月14日(木)

9:30~11:30

13:30~16:30

お1人様:30分程度

《対象:60歳以上・都内在住》



【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。

※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、宜しくお願い致します。

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。

11月の予定表 活動室1

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				心も体も元気に導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操&唄おう 10:00~11:00 ★	休館
				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 ★	
4	5	6	7	8	9	10
休館 振替休日	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
	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)	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	
11	12	13	14	15	16	17
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)	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
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)	明治のセミナー 13:30~15:00 株式会社 明治	100歳バツイ体操B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 ★	
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 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館 勤労感謝の日	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歳バツイ体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★★(有料)		
25	26	27	28	29	30	
フレイル予防体操 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 ★	みんなで唄おう 10:00~10:45 みんな体操 11:00~11:30	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 ★	機能改善リズム体操&ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	【東京都主催】首都直下地震一人一人の備え 14:00~15:30	100歳バツイ体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ハードエクササイズ 14:00~15:00 ★★★	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。

オレンジ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	水	木	金	土	日
【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。お試下さい♪				ぬり絵の会 10:30~11:30	予約済 (家族会/寄数月)	休館
二次元コード				ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうりづくり 13:30~15:30 (材料費)	
4	5	6	7	8	9	10
休館 振替休日	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
	ちょこっと健康相談会 13:30~15:30	切り絵 14:00~15:30	リース作り【①折り紙編】 13:30~15:00	書き方 14:00~14:45		
11	12	13	14	15	16	17
	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】スマートフォン相談会 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
【ZOOM体操】カムカム体操 13:30~14:30 ★	予約済		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうりづくり 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)	ハーモニカ 10:00~12:00	ぬり絵の会 10:30~11:30	休館 勤労感謝の日	休館
切り絵 14:00~15:30	ゆる文字 14:00~15:00		絵手紙 画材道具持参 願います 14:00~15:00	書き方 14:00~14:45		
25	26	27	28	29	30	
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	ちょこっと健康相談会 9:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		
【ZOOM体操】カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ&フラ 13:30~15:00 ★		マル教室【LINE編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	リース作り【②パークワト編】 13:30~15:00		

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。