

10月からの有料講座の申込みについて

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

真向法体操

毎月第1、3(水)
14:00~15:00

(5本指靴下を
使用します。)

椅子に座ってヨーガ

毎月第1、3(火)
10:00~11:00

100歳バンザイ体操

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

定員25名【パソコンでの抽選式】

申込期間：9/2(月)~9/14(土)

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：10月~12月まで3か月間

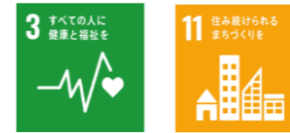
抽選発表：9/20(金)~21(土)

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10月1日(火)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

2024年
9月広報誌



寿 Congratulations

皆様のご健康とご長寿を
お祝い申し上げます



❁ 詳細は、広報誌・館内ポスターをご覧ください ❁

【認知症講座&体操】

《つながる》

講師：ファミリークリニック蒲田
理学療法士 原田氏

リアルレッスン
【椅子体操】

【ダンスdeスマイル】

~シニア向けヒップホップ~
定員：20名
NPO法人 スマイルがまた

【健康相談会&測定会】

9月30日(月)
10:00~12:00
14:00~16:00
各25名《事前予約制》


しおり作り
各日：先着 30名

【認知症を考える】

講師：地域包括支援センター-羽田
保健師

【ご案内】

健康元気体操の講師が変更となります。
ご注意ください。講師：高橋トレーナー

シニアステーション羽田の
講座に参加された方に
粗品をプレゼント 

【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。

9月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	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)	認知症講座&体操 10:00~11:00 椅子体操 11:10~11:50	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
【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)	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 ★	
9	10	11	12	13	14	15
【リアルレッスン】 椅子体操 10:00~10:40 ★	ダンスdeスマイル 【ヒップホップ】 10:00~11:00 ★★ スマイルかまた	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
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	健康元気体操 13:30~14:30 ★ 講師：高橋トレーナー (有料)	モルック 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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	
16	17	18	19	20	21	22
休 館 敬老の日	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 ★	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 ★	
23	24	25	26	27	28	29
休 館 振替 休日	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
	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	認知症を考える 14:00~70分程度	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 ★	
30	健康相談会 & 測定会 【相談専門職】 保健師・管理栄養士・薬剤師 理学療法士・福祉用具専門相談員 【測定会】 血管健康度測定・握力・筋肉量・脚点など * 9月2日(月) 9時15分から予約開始 *			【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。		

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	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
しおり作り 【作成時間:5分程度】 講座前後で お寄り下さい。	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」 活動室1で 開催します。	ぬり絵の会 10:30~11:30	予約済 (家族会/毎月)	休 館
切り絵 14:00~15:30		切り絵 14:00~15:30	ちょこっと 健康相談会 13:30~15:30	ぬり絵の会 13:30~14:30	布 <small>ぞうり</small> づくり 13:30~15:30 (材料費)	
9	10	11	12	13	14	15
一般利用 9:30~12:00	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		書き方 14:00~14:45			
16	17	18	19	20	21	22
休 館 敬老の日	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	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		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 <small>ぞうり</small> づくり 13:30~15:30 (材料費)	
23	24	25	26	27	28	29
休 館 振替 休日	Let's脳活! 10:00~10:45	【中級】 切り絵 10:00~11:30	しおり作り 【作成時間:5分程度】 講座前後で お寄り下さい。	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
	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		
30	健康相談会 & 測定会 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			しおり作り 作成時間：5分程度 5cm程度の小さな しおりです。 講座前後でお寄り下さい。 《一人1回まで》		

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。