

## ボッチャ

11月4日(火)  
14:00~15:30

今月は、ボッチャを開催致します。  
ジャックボールにチームのボールを  
近づけて競うゲームです。  
是非、ご参加下さい。

## 【東京都主催】 スマートフォン相談会

11月13日(木)  
9:30~12:00  
13:30~16:00

お1人様:30分程度  
対象:都内在住60歳以上の方

## 【保健師講座】 脳梗塞について

11月12日(水)14:00~15:30

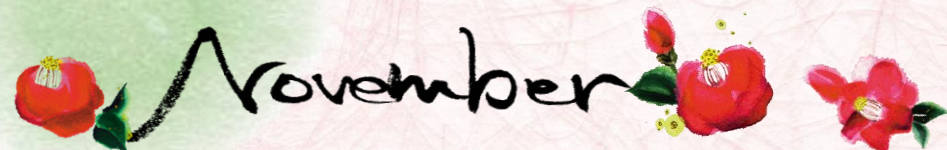
脳梗塞は要介護状態になる原因No.1  
今回は介護保険制度についても  
簡単に説明致します。

講師:地域包括支援センター羽田 保健師

## 機能改善 リズム体操 & ストレッチ

**\*変更\*** 11月11日(火)/11月18日(火)

13:30~14:30 《有料講座¥300-》



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



2025年  
11月広報誌

## くらしのやりくり相談会

相談例) 経済的に生活が苦しい  
借金や税金の滞納が有りどうすれば良いか?  
働きたいけど自信がない  
家賃の安い所に住み替えたい 等  
~詳細は、館内チラシをご確認下さい。~

11月26日(水)13:30~16:30

《先着6名様》時間枠予約制:お1人様:60分

相談員:大田区生活再建・就労サポートセンター

JOBOTA



## 【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。
- ・駐車スペースがございませんので、講座参加時のお車での来館はご遠慮願います。  
\*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      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
| 概ね60歳以上<br>大田区在住の方<br>ご利用頂けます<br><br>©大田区 |                                                     | 申込制の講座は、7日前の9時15分からです。<br>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。<br>【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル  |                                            |                                              | みんなで<br>体操&唄おう<br>10:00～11:00<br>★               | 休<br>館 |
| 3                                                                                                                          | 4                                                   | 5                                                                                                                                                                       | 6                                          | 7                                            | 8                                                | 9      |
| 休<br>館<br>                                 | 椅子に座って<br>ヨーガ<br>10:00～11:00<br>★ (有料)              | らくらく<br>太極拳<br>10:30～11:30<br>★ (有料)                                                                                                                                    | 椅子体操<br>10:00～10:40<br>★                   | ハード<br>エクササイズ<br>10:00～11:00<br>★★★          | みんなで体操<br>10:00～10:45<br>★                       | 休<br>館 |
|                                                                                                                            | ポッチャ<br>14:00～15:30                                 | 真向法体操<br>14:00～15:00<br>★ (有料)                                                                                                                                          | 100歳バザイ<br>体操Aクラス<br>14:00～15:00<br>★ (有料) | やさしい<br>シルバーヨガ<br>14:00～15:00<br>★ (有料)      | みんなで体操<br>14:00～14:45 ★<br>羽田節保存会<br>15:30～17:00 | 休<br>館 |
| 10                                                                                                                         | 11                                                  | 12                                                                                                                                                                      | 13                                         | 14                                           | 15                                               | 16     |
| フレイル<br>予防体操<br>10:00～10:45<br>★                                                                                           | みんなで<br>唄おう<br>10:00～10:45<br>★                     | ズンバGOLD<br>Aクラス<br>10:00～11:00<br>★★★★ (有料)                                                                                                                             | 椅子体操<br>10:00～10:40<br>★                   | きもちとからだを<br>元気にする体操<br>10:00～11:00<br>★ (有料) | みんなで体操<br>10:00～10:45<br>★                       | 休<br>館 |
| イルカ整骨院の<br>体操教室<br>13:40～14:30<br>★                                                                                        | 機能改善<br>リズム体操<br>&ストレッチ<br>13:30～14:30<br>★★★★ (有料) | 脳梗塞について<br>14:00～15:30                                                                                                                                                  | 100歳バザイ<br>体操Bクラス<br>14:00～15:00<br>★ (有料) | ズンバGOLD<br>Bクラス<br>13:30～14:30<br>★★★★ (有料)  | みんなで体操<br>14:00～14:45<br>★                       | 休<br>館 |
| 17                                                                                                                         | 18                                                  | 19                                                                                                                                                                      | 20                                         | 21                                           | 22                                               | 23     |
| みんなで体操<br>10:00～10:45<br>★                                                                                                 | 椅子に座って<br>ヨーガ<br>10:00～11:00<br>★ (有料)              | らくらく<br>太極拳<br>10:30～11:30<br>★ (有料)                                                                                                                                    | 椅子体操<br>10:00～10:40<br>★                   | Men's体操<br>10:00～10:40<br>★                  | みんなで体操<br>10:00～10:45<br>★                       | 休<br>館 |
| 【ZOOM体操】<br>カムカム体操<br>13:30～14:30<br>★                                                                                     | 機能改善<br>リズム体操<br>&ストレッチ<br>13:30～14:30<br>★★★★ (有料) | 真向法体操<br>14:00～15:00<br>★ (有料)                                                                                                                                          | 100歳バザイ<br>体操Aクラス<br>14:00～15:00<br>★ (有料) | やさしい<br>シルバーヨガ<br>14:00～15:00<br>★ (有料)      | みんなで体操<br>14:00～14:45<br>★                       | 休<br>館 |
| 24                                                                                                                         | 25                                                  | 26                                                                                                                                                                      | 27                                         | 28                                           | 29                                               | 30     |
| 休<br>館<br>振替<br>休日                                                                                                         | 理学療法士の<br>いきいき体操<br>10:50～11:30<br>★★               | ズンバGOLD<br>Aクラス<br>10:00～11:00<br>★★★★ (有料)                                                                                                                             | 椅子カキラ<br>10:00～11:00<br>★ (有料)             | きもちとからだを<br>元気にする体操<br>10:00～11:00<br>★ (有料) | みんなで体操<br>10:00～10:45<br>★                       | 休<br>館 |
|                                                                                                                            | 簡単<br>エアロビクス<br>13:30～14:30<br>★★★★ (有料)            | 椅子体操<br>14:00～15:00<br>★                                                                                                                                                | 100歳バザイ<br>体操Bクラス<br>14:00～15:00<br>★ (有料) | ズンバGOLD<br>Bクラス<br>13:30～14:30<br>★★★★ (有料)  | みんなで体操<br>14:00～14:45<br>★                       | 休<br>館 |

 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)

 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。

 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。

 色はシニアステーション羽田共催講座・ 色はシニアクラブの講座です。

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                         | 水                                     | 木                                                                                 | 金                    | 土                                                                                                                                                                                      | 日      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 【二次元コードをご活用下さい。】<br><br>①カメラ又は、アプリにて<br>コードを読み込む。<br>②池上長寿園のホームページから、<br>希望月の広報誌をタップする。<br>③広報誌をご覧ください。<br>お試し下さい♪<br> |                           |                                       |                                                                                   |                      | 予約済<br>(家族会/奇数月)                                                                                                                                                                       | 休<br>館 |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                         | 5                                     | 6                                                                                 | 7                    | 8                                                                                                                                                                                      | 9      |
| 休<br>館<br>                                                                                                                                                                                                | 羽田<br>折り紙教室<br>9:30～11:00 | フラダンス<br>10:00～11:30<br>(会費)          | オレンジカフェ<br>「つながる」<br>10:30～11:30                                                  | ぬり絵の会<br>10:30～11:30 | 健康麻雀<br>もみクラブ<br>10:00～12:00<br>【中級】                                                                                                                                                   | 休<br>館 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           | 将棋<br>14:00～15:30<br>2名以上で<br>お越し下さい。 |                                                                                   | ぬり絵の会<br>13:30～14:30 |                                                                                                                                                                                        | 休<br>館 |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11                        | 12                                    | 13                                                                                | 14                   | 15                                                                                                                                                                                     | 16     |
| 暮らしの<br>保健室<br>9:30～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                    | Let's脳活！<br>10:00～10:45   |                                       | 【東京都主催】<br>スマホ<br>相談会<br>9:30～12:00<br>13:30～16:00<br>【1人/30分】<br>60歳以上<br>都内在住の方 | ぬり絵の会<br>10:30～11:30 | 健康麻雀<br>もみクラブ<br>10:00～12:00<br>【中級】                                                                                                                                                   | 休<br>館 |
| 【ZOOM体操】<br>カムカム体操<br>13:30～14:30<br>★                                                                                                                                                                                                                                                       | 予約済                       | 将棋<br>14:00～15:30<br>2名以上で<br>お越し下さい。 |                                                                                   | 書き方<br>14:00～14:45   | 布ゾーリ<br>づくり<br>13:30～15:30<br>(材料費)                                                                                                                                                    | 休<br>館 |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18                        | 19                                    | 20                                                                                | 21                   | 22                                                                                                                                                                                     | 23     |
| 一般利用<br>9:30～12:00                                                                                                                                                                                                                                                                           | 羽田<br>折り紙教室<br>9:30～11:00 | フラダンス<br>10:00～11:30<br>(会費)          | ハーモニカ<br>10:00～12:00                                                              | ぬり絵の会<br>10:30～11:30 |                                                                                                                                                                                        | 休<br>館 |
| 切り絵<br>14:00～15:30                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           | 将棋<br>14:00～15:30<br>2名以上で<br>お越し下さい。 | 暮らしの<br>保健室<br>13:30～15:30                                                        | ぬり絵の会<br>13:30～14:30 |                                                                                                                                                                                        | 休<br>館 |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25                        | 26                                    | 27                                                                                | 28                   | STAFF<br>募集<br><br>週3日から<br>8時間勤務<br>講座見守り、設営、<br>簡単な事務作業等<br>勤務地<br>シニアステーション羽田<br>※詳細は、お問合せ下さい。 |        |
| 休<br>館<br>振替<br>休日                                                                                                                                                                                                                                                                           | Let's脳活！<br>10:00～10:45   |                                       |                                                                                   | ぬり絵の会<br>10:30～11:30 |                                                                                                                                                                                        |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           | 生活相談会<br>13:30～16:30<br>JOBOTA        | 入林教室<br>【LINE編】<br>14:30～16:00<br>講座60分<br>ソフトバンク                                 | 書き方<br>14:00～14:45   |                                                                                                                                                                                        |        |

 印は、満員の講座となります。

体操の難易度は★で表記しております。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、宜しく御願い致します。