

1月4日(土)
から会館致します

1月のお勧め
イベント

【東京都主催】
スマートフォン相談会

1月9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》

【リアルレッスン】カムカム体操

実際に講師が羽田に来所します。
1月22日(水)13:30~14:30
ファミリークリニック蒲田 理学療法士

~ずっと元気に過ごしたい!~

《健康チェック体験》

内容:生活習慣病・肥満・やせすぎ等など

1月29日(水)14:00~15:30

明治安田生命



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
1月広報誌



皆様のご多幸とご健康をお祈りいたします
本年も何卒よろしくお願い申し上げます

大田区在住
60歳以上の方
ご利用頂けます

【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。

1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			みんなで体操&唄おう 10:00~11:00 ★ みんなで体操&唄おう 14:00~15:00 ★		休館
6	7	8	9	10	11	12	
椅子体操 10:00~10:40 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	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歳ハザイ 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)	みんな体操 14:00~14:45 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00		
13	14	15	16	17	18	19	
休館	モルック 10:00~11:30	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	みんな体操 10:00~10:45 ★	休館	
大人の日	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳ハザイ 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)	みんな体操 14:00~14:45 ★		
20	21	22	23	24	25	26	
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)	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)	【リアルレッスン】 カムカム体操 13:30~14:30 ファミリー クリニック蒲田	100歳ハザイ 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)	みんな体操 14:00~14:45 ★		
27	28	29	30	31			
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 ★★	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 ★★			
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)	元気に過ごしたい &健康チェック体験 14:00~15:30 明治安田生命	100歳ハザイ 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)			

- 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。
- 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。



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。お試し下さい♪					予約済 (家族会/専断月) 布ゾリー づくり 13:30~15:30 (材料費)
6	7	8	9	10	11	12	
一般利用 9:30~12:00		フラダンス 10:00~11:30 (会費)	【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	
	ちよこっと 健康相談会 13:30~15:30	切り絵 14:00~15:30		書き方 14:00~14:45			
13	14	15	16	17	18	19	
休館	Let's脳活! 10:00~10:45	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	
大人の日	予約済		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	布ゾリー づくり 13:30~15:30 (材料費)		
20	21	22	23	24	25	26	
一般利用 9:30~12:00		【中級】 切り絵 10:00~11:30		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館	
切り絵 14:00~15:30	ゆる文字 14:00~15:00		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			
27	28	29	30	31			
	Let's脳活! 10:00~10:45	ちよこっと 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 ★			ぬり絵の会 13:30~14:30			

- 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。