

概ね60歳以上 大田区在住の方
ご利用頂けます

【東京都主催】

スマートフォン相談会
8月14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

7月31日(木)予約開始

健やか長生き講座《歯科編》

~口腔ケアで病気予防~

8月20日(水)

14:00~15:00

定員:12名

8月6日(水)予約開始

口から始める健康講座

- ・嚙む、飲み込む等を維持するための体操
- ・誤えん性肺炎の予防について

8月27日(水)

14:00~15:30

定員:30名

《講師:糀谷・羽田地域福祉課》

8月1日(金)予約開始

【ご予約】

~口から始める健康講座~

糀谷・羽田地域福祉課

高齢者地域支援

☎(3741)6525



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
8月広報誌



防災関連講座

スマホ教室【中級編×防災編】
8月28日(木)14:30~16:00
防災に関する操作も30分程度行います。
内容:検索・翻訳・質疑応答
河川水位等の防災関係
講師:ソフトバンク株式会社

【東京都主催】
首都直下地震への一人一人の備え
8月29日(金)14:00~ 定員:30名
東京暮らし防災、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。

上記講座内にて、《最新版》大田区防災ハザードマップ配布致します。

【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。
- ・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頂きます。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。

8月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。				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
				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 ★	
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーギ 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 ★	きもちとからだを 元気にする体操 10:00~11:00 ★ (有料)	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)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 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	
休 館 山の日	みんなで 唄おう 10:00~10:45 ★	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
	モルック 14:00~15:30	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	100歳バザイ 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 ★	
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーギ 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 ★	きもちとからだを 元気にする体操 10:00~11:00 ★ (有料)	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)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 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 ★	
椅子体操 10:00~10:40 ★	理学療法士の いいき体操 10:50~11:30 ★★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★(有料)	椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	椅子体操 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 ★	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★(有料)	口から始める 健康講座 14:00~15:30 ★	100歳バザイ 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	【東京都主催】 首都直下地震 14:00~	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9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。



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				ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
				ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
一般利用 9:30~12:00		フラダンス 10:00~11:30 (会費)	オレンジカフェ 「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
		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	暮らしの 保健室 13:30~15:30	書き方 14:00~14:45		
休 館 山の日	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】 スマートフォン 相談会 9:30~12:00 13:30~16:00 【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
	予約済	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
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
切り絵 14:00~15:30	絵手紙 14:00~15:00	健やか 長生き講座 【口腔編】 14:00~15:00		書き方 14:00~14:45		
暮らしの 保健室 9:30~11:30	Let's脳活! 10:00~10:45	【中級】 切り絵 10:00~11:30		【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♪		休 館
	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	入林教室 【中級編×防災編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク			

満員御礼印は、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。

