

お勧め イベント

あなたの大切な人を守る為に
2講座の受講を推奨します。

《日本の死因第2位》心疾患!!
*令和5年度 厚生労働省データより

心肺蘇生法を学ぼう!!

【保健師講座】

～日本の死因第2位～心疾患!!

5月28日(水)

14:00～15:30

《講座内容》

- ・心臓の働きについて
- ・狭心症、心筋梗塞、心不全について

講師:地域包括支援センター羽田

心肺蘇生法を学ぼう!!

5月30日(金)

14:00～15:30

《講座内容》

- ・講話
- ・胸骨圧迫について
- ・AEDの使い方

講師:東京消防庁蒲田消防署



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
5月広報誌



60歳以上大田区在住の方ご利用頂けます。

認知症カフェ「つながる」

認知症初期の方やそのご家族、
認知症予防に関心のある方を
対象にした認知症カフェです。

5月1日(木)

10:30～11:30

スクラッチアート

5月30日(金)

10:00～10:45

INFORMATION

Please come to the SeniorStation Haneda.

モルック

5月13日(火)

14:00～15:30

5月は、**午後の開催**です。
開始時間にご注意下さい。

【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。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
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			椅子体操 10:00～10:40 ★	ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★	休 館 魔法記念日	休 館
			100歳バザイ 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)		
5	6	7	8	9	10	11
休 館 こどもの日	休 館 振替 休日	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
		真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★ 羽田節保存会 15:30～17:00	
12	13	14	15	16	17	18
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)	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&唄おう 10:00～11:00 ★	休 館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	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 ★	
19	20	21	22	23	24	25
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)	椅子カキラ 10:00～11:00 ★ (有料)	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A 13:30～14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	
26	27	28	29	30	31	1
みんなで体操 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)	【保健師講座】 心疾患について 14:00～15:30	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	心肺蘇生法 を学ぼう！ 14:00～15:30 蒲田消防署	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6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。



©大田区

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
【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広報誌をご覧ください。 お試しください♪			認知症カフェ 「つながる」 10:30～11:30	ぬり絵の会 10:30～11:30	休 館 魔法記念日	休 館
				ぬり絵の会 13:30～14:30		
5	6	7	8	9	10	11
休 館 こどもの日	休 館 振替 休日	フラダンス 10:00～11:30 (会費)	暮らしの 保健室 9:30～11:30	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
		切り絵 14:00～15:30		書き方 14:00～14:45	予約済 (家族会/奇数月)	
12	13	14	15	16	17	18
	Let's脳活！ 10:00～10:45		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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	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	布ザリー づくり 13:30～15:30 (材料費)	
19	20	21	22	23	24	25
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)	FLLOWERS	ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
切り絵 14:00～15:30	絵手紙 画材道具持参 願います 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	布ザリー づくり 13:30～15:30 (材料費)	
26	27	28	29	30	31	1
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		スクラッチ アート 10:00～10:45		休 館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	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。	暮らしの 保健室 13:30～15:30	控室		

- 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★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。