



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

毎月第1、3(火)
13:30~14:30

真向法体操

(5本指靴下を
使用します。)

毎月第1、3(水)
14:00~15:00

椅子に座ってヨガ

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



【パソコンでの抽選式】

申込期間：9/1(月)~9/13(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：9/19(金)~9/22(月)

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(水)9時15分~
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。



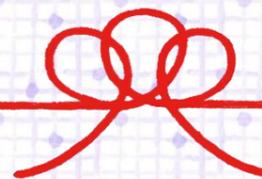
地域包括支援センター羽田
シニアステーション羽田
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-6423-7220

2025年
9月広報誌



Congratulations

皆様のご健康とご長寿を
お祝い申し上げます



【リアルレッスン】
椅子体操
9月9日(火)

ハンドクリーム作りと
ハンドマッサージ
《認知症ミニ講座も開催》
9月10日(水)



【東京都主催】
スマートフォン相談会
9月11日(木)

認知症を考える
9月24日(水)

健康相談会&測定会
9月29日(月)

詳細は、広報誌・館内ポスターをご覧ください

【募集】

布ゾーリづくり×2名
詳細は、館内チラシを
ご確認ください。

【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、宜しくお願ひ致します。
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。

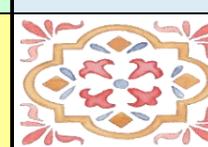
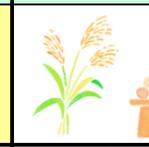
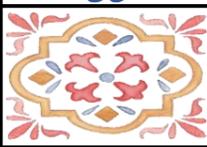
9月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
モルック 10:00~11:30	椅子に座って ヨーガ 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 ★	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 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 ★		
8	9	10	11	12	13	14	
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	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 ★	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	
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	【リアルレッスン】 椅子体操 14:00~14:40 ★	ハンドクリーム作り 《認知症ミニ講座》 14:00~15:00 館内の様子参照	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		
15	16	17	18	19	20	21	
休 館 敬老の日	椅子に座って ヨーガ 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 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 ★		
22	23	24	25	26	27	28	
椅子体操 10:00~10:40 ★	休 館 秋分の日	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)	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	
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★		認知症を考える 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 ★		
29	30	《健康相談会&測定会》 ~アクティブエルダー集まれ!~ 【相談：専門職】 保健師/看護師・管理栄養士・薬剤師 福祉用具専門相談員（歩行評価・福祉用具体験） 【測定会】 血管健康度測定・脳年齢測定・AIによる歩行評価 筋肉量・脚力点数など *9月1日(月)9時15分から予約開始					
健康相談会 &測定会 10:00~12:00 14:00~16:00 事前予約制 各25名	椅子体操 10:00~10:40 ★ ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★						

- 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。



【広報誌】

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
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)	オレンジカフェ 「つながる」 10:30~11:30	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	絵手紙 14:00~15:00	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)		
8	9	10	11	12	13	14	
暮らしの 保健室 9:30~11:30	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】 スマホ 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	
【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。		書き方 14:00~14:45			
15	16	17	18	19	20	21	
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	
		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)		
22	23	24	25	26	27	28	
一般利用 9:30~12:00	休 館 秋分の日	【中級】 切り絵 10:00~11:30		【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。  ©大田区		休 館	
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	入林教室 【LINE編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク				
29	30	健康相談会 &測定会 13:30~15:30 					
		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 				STAFF 募集 池上長寿園 仕事内容 講座見守り、設営、 簡単な事務作業等 勤務地 シニアステーション羽田 *詳細は、お問合せ下さい。	

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。