

4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

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

らくらく太極拳 *1年間*

毎月第1、3(水)
10:30~11:30

真向法体操

毎月第1、3(水) (5本指靴下を使用します。)
14:00~15:00

機能改善リズム体操 &ストレッチ

毎月第1、3(火)
13:30~14:30

やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金)
14:00~15:00

定員25名【パソコンでの抽選式】

申込期間：3/2(月)~3/14(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：4月~6月まで3か月間

抽選発表：3/23(月)~3/24(火)

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4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

2026年
3月広報誌



【リアルレッスン】

椅子体操

講師が体操を行います

高齢者との交通安全集会

- ・警察官による交通安全講話
 - ・交通安全DVD上映・落語口演
- 定員:30名 反射板をプレゼント♪
大田区都市基盤管理課

イベントの詳細は、
内面・館内ポスターを
御覧ください。

1週間前から
予約開始。

スキンケアについて

定員:20名 お土産付♪

SAKURA



スマートフォン相談会

お1人様:30分程度
対象:都内在住60歳以上の方

~地域包括支援センター羽田共催~

凛とした姿勢づくり

理学療法士が姿勢の評価を個別で
おこないます。定員:15名
~姿勢評価・講話・体操~

【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。

3月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	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 ★	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&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 ★	
9	10	11	12	13	14	15
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 ★	交通安全集会 14:00~16:00	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	
16	17	18	19	20	21	22
みんなで体操 10:00~10:45 ★	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★ ~40分間~ 【1部】10:00 【2部】11:00	休館 春分の日	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)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
23	24	25	26	27	28	29
椅子体操 10:00~10:40 ★	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 ★	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★(有料)	スキンケア について 14:00~15:00	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 ★	
30	31	<p>申込制の講座は、7日前的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</p>				
モルック 10:00~11:30	椅子体操 10:00~10:40 ★					
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	凛とした姿勢 (個別の姿勢評価) 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。



月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
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/寄数)	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	布ぞり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
9	10	11	12	13	14	15
	Let's脳活! 10:00~10:45		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	交通安全集会 (控室)		書き方 14:00~14:45		
16	17	18	19	20	21	22
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	休館 春分の日	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		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	布ぞり づくり 13:30~15:30 (材料費)		
23	24	25	26	27	28	29
ぬり絵の会 10:30~11:30	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	絵手紙 14:00~15:00	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	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		
30	31	<p>【二次元コードをご活用下さい。】</p> <p>概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます</p> <p>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♪</p>				

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、宜しく御願致します。