

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
フレイル 予防体操 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 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
モルック 10:00~11:30	みんなで 唄おう 10:00~10:45 ★	休 館 建国記念の日 	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 ★	フレイル 予防体操 14:00~14:45 ★		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 10:00~10:40 ★	Men's体操 10:00~10:40 ★	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)	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 ★	
23	24	25	26	27	28	1
休 館 天皇誕生日 	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)	椅子力キラ 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
	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★★ (有料)	【保健師講座】 数秘で もっと自分を 知ろう 14:00~15:30	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 ★	
概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます  ©大田区			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 			

【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。

【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。



シニアステーション羽田 ☎ : 03-6423-7220 活動室2

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
		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		休 館
		暮らしの 保健室 13:30~15:30	予約済 (家族会/偶数月)	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ザリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
9	10	11	12	13	14	15
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活！ 10:00~10:45	休 館 建国記念日 	【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			書き方 14:00~14:45		
16	17	18	19	20	21	22
一般利用 9:30~12:00		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
切り絵 14:00~15:30		健やか 長生き講座 【栄養編】 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ザリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
23	24	25	26	27	28	1
休 館 天皇誕生日 	Let's脳活！ 10:00~10:45		暮らしの 保健室 9:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
	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 【LINE編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		

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



最寄りのバス停は
「羽田特別出張所」です。

大鳥居駅
池上公園
羽田地域力推進
センター2階

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUJUN

【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♪

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。