

令和8年2月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	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歳バーサイ 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 	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歳バーサイ 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 ★	
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歳バーサイ 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 	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
	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歳バーサイ 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			<p>申込制の講座は、7日前の9時15分からです。</p> <p>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。</p> <p>【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>  			

■ 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)

■ 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。

■ 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。

■ 色はシニアステーション羽田共催講座・■ 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
	 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 「つながーる」 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		ぬり絵の会 13:30~14:30	 布 ヨーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
9	10	11 休館 建国記念 の日	12	13	14	15
一般利用 9:30~12:00	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
【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 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
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 ヨーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	休館
23 休館 天皇誕生日	24 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	 28	1
	25 絵手紙 14:00~15:00	26 将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	スマ教室 【LINE編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		休館
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 社会福祉法人 池上長寿園			<p>【二次元コードをご活用下さい。】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。

