

# 4月からの新規講座



## こっこっ元気教室

【食生活改善のポイント】

4月20日(水)

時間 14:00~15:00

フレイル予防講座から、講座名が変更しました。  
是非、ご参加下さい。



## 切り絵

毎月第3(月)

14:00~15:30

道具はシニアステーションで  
準備いたします。



申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き(スリッパNG)

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。  
キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。



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

2022年  
4月広報誌



## 頭とからだの 椅子ストレッチ

詳細：4月1日号大田区報に掲載

申込締切：4月12日(火)必着【往復ハガキ】

※抽選式20名定員

【音楽にのせてフィットネス】  
シニアステーション羽田での講座は  
終了しました。ご参加して頂き、  
ありがとうございました。

## 感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

- 発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
- 入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご連絡先」を伺います。
- マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

\*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。  
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。

# 4月の予定表

## 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
<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>				<p>機能改善 リズム体操 &amp;ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>休館</p>
				<p>やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	
4	5	6	7	8	9	10
<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★(有料)</p>	<p>らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>休館</p>
<p>一般利用 13:30~17:00</p>	<p>機能改善 リズム体操 &amp;ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)</p>	<p>真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>休館</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★(有料)</p>	<p>ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>機能改善 リズム体操 &amp;ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>休館</p>
<p>イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★</p>	<p>久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>休館</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>休館</p>
<p>一般利用 13:30~17:00</p>	<p>機能改善 リズム体操 &amp;ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)</p>	<p>真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>休館</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★</p>	<p>ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)</p>	<p>頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★</p>	<p>休館</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	
<p>イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>昭和の日 </p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	

**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)  
**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。  
**青**色の講座は区報掲載の体操です(4月~9月)。半年間の入れ替え制です。  
**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。  
 有料講座は1回300円です。

## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
				<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>	<p>ぬり絵の会 13:30~14:30</p>	<p>休館</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>予約済</p>	<p>羽田 折り紙教室 9:30~11:00</p>	<p>フラダンス 10:00~11:30 (会費)</p>	<p>認知症講座 「つながる」 10:30~11:30</p>	<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>	<p>健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】</p>	<p>休館</p>
<p>ペーパークラフト &amp;工作 14:00~15:00</p>		<p>スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>	<p>書き方 14:00~14:45</p>			<p>休館</p>
11	12	13	14	15	16	17
	<p>Let's脳活! 10:00~10:45</p>	<p>予約済</p>		<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>	<p>健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】</p>	<p>休館</p>
<p>書き方 14:00~14:45</p>	<p>ストレッチ &amp;フラ 13:30~15:00 ★</p>		<p>スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>	<p>ぬり絵の会 13:30~14:30</p>		<p>休館</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>予約済</p>	<p>羽田 折り紙教室 9:30~11:00</p>	<p>フラダンス 10:00~11:30 (会費)</p>		<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>		<p>休館</p>
<p>切り絵 14:00~15:30</p>		<p>こつこつ 元気教室 「食生活改善の ポイント」 14:00~15:00</p>	<p>スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>	<p>書き方 14:00~14:45</p>		<p>休館</p>
25	26	27	28	29	30	
	<p>Let's脳活! 10:00~10:45</p>			<p>休館</p>		
<p>書き方 14:00~14:45</p>		<p>予約済</p>	<p>スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>	<p>昭和の日 </p>		

**緑**色は自主活動グループ・**紫**色は一般利用の講座です。ご参加の際は職員がご案内します。  
 体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。  
 無理なくご参加ください。※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。  
 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。