



健やか長生き講座

【栄養編】地区の特徴について
2月19日(水)
14:00～15:00
《大田区糞谷・羽田地域健康課》

《東京都主催》 スマートフォン相談会

2月13日(木)
9:30～11:30
13:30～16:30
お1人様:30分程度
対象:60歳以上・都内在住

【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

2月26日(水)14:00～16:00

予約制:30名

《大田区都市基盤管理課》
反射板をプレゼント♪



認知症カフェ「つながる」

認知症初期の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方を対象にした認知症カフェです。

2月6日(木)10:30～11:30

【講座内容】各20分程度

①理学療法士による体操

講師:ファミリークリニック蒲田 原田PT

②ちょこつと認知症セミナー

③茶話会

大田区在住

60歳以上の方

ご利用頂けます



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
2月広報誌



【保健師講座】 脳血管疾患について

～頭の中でおこっている事～
2月12日(水)
14:00～15:30

《地域包括支援センター羽田 保健師》

ちょこつと健康相談会

病院に行くほどではないが、気になる事や
病気に関する事等をご相談下さい。

2月4日(火)	2月27日(木)
13:30～15:30	9:30～11:30

①13:30～	① 9:30～
②14:00～	②10:00～
③14:30～	③10:30～
④15:00～	④11:00～



《地域包括支援センター羽田 保健師》

【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。
- ・高齢者施設のため、マスク着用を推奨させていただきます。




*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。

2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> 					1 みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	2 休館
3 椅子体操 10:00~10:40 ★	4 椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	5 らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	6 椅子体操 10:00~10:40 ★	7 ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	8 みんなで体操 10:00~10:45 ★	9 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A 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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	休館
10 モルック 10:00~11:30	11 休館 建国記念 日	12 ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★(有料)	13 椅子体操 10:00~10:40 ★	14 心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	15 みんなで体操 10:00~10:45 ★	16 休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★		17 保健師講座 脳血管疾患 について 14:00~15:30	18 100歳バザイ 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	19 ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★★(有料)	20 みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
17 フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	18 椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	19 らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	20 椅子体操 10:00~10:40 ★	21 Men's体操 10:00~10:40	22 みんなで体操 10:00~10:45 ★	23 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A 13:30~14:30 ★★★(有料)	24 真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	25 100歳バザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	26 やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	27 みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
24 休館 振替 休日	25 理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	26 ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★(有料)	27 椅子体操 10:00~10:40 ★	28 心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★		
	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	交通安全集会 14:00~16:00	29 100歳バザイ 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	30 ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★★(有料)		

- 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。

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
<p>【二次元コードをご活用下さい。】</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広報誌をご覧ください。 お試しください♪</p> 						1 休館
3 一般利用 9:30~12:00	4 羽田 折り紙教室 9:30~11:00	5 フラダンス 10:00~11:30 (会費)	6 認知症カフェ 「つながる」 10:30~11:30	7 ぬり絵の会 10:30~11:30	8 布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	9 休館
	ちよこつと 健康相談会 13:30~15:30	切り絵 14:00~15:30	予約済 (家族会/偶数月)	ぬり絵の会 13:30~14:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
10 [ZOOM体操] カムカム体操 13:30~14:30 ★	11 休館 建国記念 日	12 Let's脳活! 10:00~10:45	13 【東京都主催】 スマホ 相談会 9:30~11:30 13:30~16:30 【1人/30分】 60歳以上 都内在住の方	14 ぬり絵の会 10:30~11:30	15 健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	16 休館
17 一般利用 9:30~12:00	18 羽田 折り紙教室 9:30~11:00	19 フラダンス 10:00~11:30 (会費)	20 ハーモニカ 10:00~12:00	21 ぬり絵の会 10:30~11:30	22 布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	23 休館
切り絵 14:00~15:30	ゆる文字 14:00~15:00	健やか 長生き講座 【栄養編】 14:00~15:00	絵手紙 画材道具持参 願います 14:00~15:00	ぬり絵の会 13:30~14:30		
24 休館 振替 休日	25 Let's脳活! 10:00~10:45	26 【中級】 切り絵 10:00~11:30	27 ちよこつと 健康相談会 9:30~11:30	28 ぬり絵の会 10:30~11:30		
	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	交通安全集会 (控室)	77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		

- 印は、満員の講座となります。【絵手紙】クレヨン・色鉛筆は貸出致します。
- 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。
- 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。