

歌声フィットネス

4/11の区報に体操講座【歌声フィットネス】の申し込み内容が掲載されます。ご確認の上お申し込みください。詳しくは区報をご確認ください。

お申込み先 ☎03-3745-7855

スロ-エアロビク

音楽に合わせてゆったりした動きで簡単エアロビ！新聞にも載るくらい人気の体操を是非始めてみましょう！

4月25日(木) 毎月第4木曜日開催

11:00~12:00 (参加費300円)

優しい動きで筋力UP体操 (体験版)

空き時間やテレビを見ながらできる筋肉づくり！優しい動きでダイエット&筋力アップを目指しましょう♪

5月より参加費300円となる講座の体験版講座です。

4月3日・10日(水) 13:30~14:30

音楽の会

懐かしい曲や好きな曲をピアノに合わせて、みんなで歌います。身体も動かして五感を楽しく刺激しましょう♪

4月9日・23日(火) 毎月第2、4火曜日開催

14:00~15:00 (参加費300円)

地域包括支援センター羽田(ご相談窓口)
シニアステーション羽田(旧いこいの家)
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-3745-7855
2019年4月広報誌

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN



姿勢改善体操で楽しく体操！

姿勢改善体操は木曜日にお引越します！楽しく体を動かして健康になりましょう♪是非ご参加ください！！

4月11日・18日・25日(木)

毎週木曜日開催(4月4日は都合によりお休みです)

9:30~10:30 参加費300円



簡単スマホ教室 (入門・中級編)

わかりやす〜いスマホ教室！これから買う方&買ったけど使い方がわからない方におすすめです！！

※先着20名様 (申込先 ☎03-3745-7855)

入門編:4月 1日(月)13:30~15:30

中級編:4月15日(月)13:30~15:30



映画観賞会第2弾

懐かしの映画を昔に戻った気分で見ましょう！

上映作品は当日までお楽しみに！

4月22日(月)14:00~16:00

喫茶 OPEN 9:00~16:30

(閉館日はお休みです)

☉ホットコーヒー 50円



シニアステーション羽田 4月予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	健康脳トレ体操 10:00~10:30 ★★	健康体操 10:00~10:30 ★	歌の広間 ㊦ 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	機能改善リズム 体操ストレッチ 13:30~14:30 ★★★ ㊦	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★★	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	
8	9	10	11	12	13	14
歌DE体操 10:00~10:45 ★	久野秀隆トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	フラダンス 9:30~10:45 ㊦	姿勢改善体操 9:30~10:30 ★★ ㊦	歌の広間 ㊦ 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
Let's脳トレ 14:00~14:30 ★	音楽の会 14:00~15:00 ㊦	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★★	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★ ㊦	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★★ ㊦	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	
15	16	17	18	19	20	21
健康体操 10:00~10:30 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	フラダンス 9:30~10:45 ㊦	姿勢改善体操 9:30~10:30 ★★ ㊦	歌の広間 ㊦ 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	機能改善リズム 体操ストレッチ 13:30~14:30 ★★★ ㊦	DAM スポーツボイス 14:00~15:00 ★★★	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★ ㊦	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	
22	23	24	25	26	27	28
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	フラダンス 9:30~10:45 ㊦	姿勢改善体操 9:30~10:30 ★★ ㊦ スローエアロビック 11:00~12:00 ★★ ㊦	歌の広間 ㊦ 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
映画観賞会 14:00~16:00	音楽の会 14:00~15:00 ㊦	めだかの学校 14:00~15:00 ㊦	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★ ㊦	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★★ ㊦	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	

29 30



GOLDEN WEEK

GWは閉館日です。お間違えの無いようご注意ください!

予定表

卯月

㊦ マークの講座は有料講座です。(参加費もしくは会員費が必要です)
 色の講座はどなたでもご参加頂けます!
 色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は代表者の方にご案内致します。
 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。
 ※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

シニアステーション羽田 4月予定表

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
詩吟 高齢者学級 9:00~12:00	折り紙 10:00~11:30			手芸 10:00~12:00		休館
スマホ教室 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
詩吟 高齢者学級 9:00~12:00	折り紙 10:00~11:30			手芸 10:00~12:00		休館
スマホ教室 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30						
22	23	24	25	26	27	28

29 30



GOLDEN WEEK

GWは閉館日です。お間違えの無いようご注意ください!

予定表

卯月

㊦ マークの講座は有料講座です。(参加費もしくは会員費が必要です)
 色の講座はどなたでもご参加頂けます!
 色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は代表者の方にご案内致します。
 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。
 ※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。