

みんなで楽しむ！ シニアフェスティバル

敬老のお祝いにシニアフェスティバルを開催します。
皆様お誘い合わせのうえご来館ください!!

日時

9月14日(土)10時～16時

社交ダンス、羽田みんなでコーラス、フラダンス、
体操、手品、カラオケ大会など楽しいプログラムで
皆様をお待ちしております。



※プログラムは出演者の都合等により変更することがありますので、ご了承ください。

参加費無料

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9月広報誌



いつかは必ず訪れる「その時」に向けて、今「出きる
こと」「やっておきたいこと」「知っておきたいこと」
などお伝えします。～備えあれば憂いなし～

9月18日(水)10:30～12:00

らくらく太極拳

太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。
初めての方にもていねいな指導で安心です♪

9月4日(水) 毎月第1水曜日開催
11:00～12:00 (参加費300円)



簡単スマホ教室

8月19日(月)から受付開始 (定員20名様)

申込先: ☎03-3745-7855

入門編: 9月2日(月)、中級編: 9月9日(月)
アンドロイド編: 9月30日(月)
13:30～15:30



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



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
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 ★ 松田PTの健康づくり 11:00～12:00 ★★	みんなで体操 10:00～10:30 ★ らくらく太極拳 11:00～12:00 ★★ (有料)	姿勢改善 体操 9:30～10:30 ★★ (有料)	羽田みんなでコース 9:30～11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30～12:30 ★★	カラオケ 10:00～12:00	休 館
羽田シニアクラブ 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 ★★★★ (有料)	優しい動きで 筋力UP体操 13:30～14:30 ★★ (有料)	100歳万歳 体操 14:00～15:00 ★★ (有料)	初心者向け 社交ダンス 13:30～15:00 (有料)	みんなで体操 ★ 13:30～14:00 カラオケ 14:30～16:00	
9	10	11	12	13	14	15
歌声フィットネス (申込制) 10:30～11:30 ★★★	久野トレーナー 健康元気体操 10:00～11:30 ★★	フラダンス 9:30～10:45 (会費)	姿勢改善 体操 9:30～10:30 ★★ (有料)	羽田みんなでコース 9:30～11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30～12:30 ★★	みんなで楽しむ シニア フェスティバル 10:00～16:00	休 館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★★	音楽の会 14:00～15:00 (有料)	DAM スポーツボイス 11:00～12:00 ★★★	100歳万歳 体操 14:00～15:00 ★★ (有料)	椅子に座って ヨーガ 14:00～15:30 ★★ (有料)		
16	17	18	19	20	21	22
休 館 敬老の日	みんなで体操 10:00～10:30 ★ 松田PTの健康づくり 11:00～12:00 ★★	終活セミナー 10:30～12:00	姿勢改善 体操 9:30～10:30 ★★ (有料)	羽田みんなでコース 9:30～11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30～12:30 ★★	カラオケ 10:00～12:00	休 館
	機能改善 リズム体操 ストレッチ 13:30～14:30 ★★★★ (有料)	優しい動きで 筋力UP体操 13:30～14:30 ★★ (有料)	100歳万歳 体操 14:00～15:00 ★★ (有料)	初心者向け 社交ダンス 13:30～15:00 (有料)	みんなで体操 ★ 13:30～14:00 カラオケ 14:30～16:00	
23	24	25	26	27	28	29
休 館 秋分の日	みんなで体操 & Let's脳トレ 10:00～10:45 ★	フラダンス 9:30～10:45 (会費) 歌声フィットネス (申込制) 11:00～12:00 ★★★	姿勢改善体操★★ 9:30～10:30 (有料) スローエアロビック 11:00～12:00 ★★ (有料)	羽田みんなでコース 9:30～11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30～12:30 ★★	カラオケ 10:00～12:00	休 館
	音楽の会 14:00～15:00 (有料)	めだかの学校 14:00～15:00 (会費)	100歳万歳 体操 14:00～15:00 ★★ (有料)	椅子に座って ヨーガ 14:00～15:30 ★★ (有料)	みんなで体操 ★ 13:30～14:00 カラオケ 14:30～16:00	
30	2019年 9月					
歌声フィットネス (申込制) 10:30～11:30 ★★★						
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00～17:00						

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。
色の講座は満員となっています。
と色の講座は自主活動グループの講座です。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になる場合があります。あらかじめご了承ください。

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 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				真向法体操 14:00～15:00 (有料)		
9	10	11	12	13	14	15
スマホ教室 中級編 (申込制20名) 13:30～15:30			大人の ぬり絵教室 13:30～15:00			休 館
16	17	18	19	20	21	22
休 館 敬老の日	折り紙 10:00～11:30	フレイル予防 講座 15:00～16:00	大正琴 13:00～16:00	手芸 10:00～12:00 真向法体操 14:00～15:00 (有料)		休 館
23	24	25	26	27	28	29
休 館 秋分の日		やさしいおり紙 (申込制15名) 10:00～11:30 ミンジー羽田 13:30～14:30	大人の ぬり絵教室 13:30～15:00			休 館
30	令和元年 9月					
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00～12:00						
スマホ教室 アンドロイド編 (申込制20名) 13:30～15:30						

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。
色の講座は満員となっています。
と色の講座は自主活動グループの講座です。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になる場合があります。あらかじめご了承ください。