

## 機能改善リズム体操ストレッチ

音楽に合わせて大きく体を動かしましょう！  
ダンスみたいにダイナミックに楽しくできる体操です!!

2月4日(火) 13:30~14:30

2月18日(火) 13:30~14:30

毎月第3、第4火曜日開催 参加費300円



## 真向法体操

真向法体操は水曜日にお引越します♪

2月5日(水) 14:45~15:45

2月19日(水) 14:45~15:45

毎月第1、第3水曜日開催 参加費300円  
持ち物:5本指ソックス タオル 飲み物



## 姿勢改善体操

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!

2月13日・20日・27日(木)

9:30~10:30 毎週木曜日開催 参加費300円



## やさしいおり紙

シニアステーションのスタッフによるおり紙教室です。

2月12日(水) 13:30~15:00

2月19日(水) 10:00~11:30

受付は2月3日(月)から開始 (定員各8名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855 ※おひとりさま1回の参加です。



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)



社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN

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

2020年2月広報誌



## 久野トレーナー健康元気体操

テレビでも話題のイケメン先生が教える介護予防体操です。  
いくつになっても動ける体を作りましょう。

2月4日(火) 10:00~11:30

毎月第2火曜日開催 参加費無料

\*今月は第2火曜日が祝日のため第1火曜日に開催。



## ミンジー羽田

地域の民生委員さんたちの月替わり講座。  
2月はクラフトテープで『かご』を作ります。

2月26日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日 活動室2にて開催 参加費無料

受付は2月10日(月)から開始 (定員15名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855



## 簡単スマホ教室

2月3日(月) アイホン初級 13:30~15:30

2月10日(月) アンドロイド初級 13:30~15:30

2月17日(月) アンドロイド中級 13:30~15:30

受付は1月27日(月)から開始 (定員各20名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855



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



