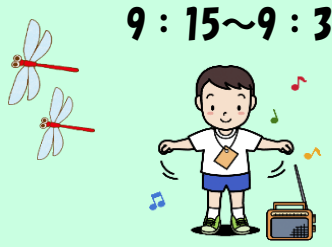
# シニアステーション新蒲田 9月スケジュール

営業時間9:00～17:00

「ラジオ体操」
開催中（無料）
月～金
9：15～9：30



満員のプログラムです。
予約制の月ごとプログラムです。
先着順のプログラムです。
¥ 有料のプログラム(300円)です。
※定員数の書いていない 講座は定員30名です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 |
| | | | | ¥ フラミンゴの転倒予防体操 11:00～12:00 | ¥ 10歳若返るヒップホップ 10:30～11:30 |
| | | | | ¥ ズンバGOLD 13:30～14:30 | 個別スマホ相談会(10名) 13:30～16:00 |
| | | | | こころも体も元気に導く体操 15:00～16:00 | 囲碁・将棋 13:00～16:30 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ¥ 社交リズム体操 10:00～10:45 | ¥ 太極拳 10:00～11:00 | ¥ 骨元気体操 10:15～11:15 | 前月からの継続講座 | ベネッセ健康講座(2)「ベネッセ体操」 10:00～11:00 | ¥ 10歳若返るヒップホップ 10：30～11：30 |
| ¥ 社交ペア体操 11:00～11:45 | ¥ 健康寿命トレーニング(A) 13:30～14:30 | イルカ整骨院 健康体操 13:30～14:15 | ボッチャ体験会 13:30～14:30 | ¥ サリーちゃんの手遊び(6名) 13:30～15:30 | 大人のぬり絵(10名) 13:45～14:45 |
| カムカム体操 13:30～14:30 | わなげ体験会(28名) 15:00～16:00 | ¥ フラダンス教室 15:00～16:00 | 体操＆鈴木さんの大人の紙芝居 14:45～15:45 | 祝 健康体力測定会 14:00～15:30 | 英語でおしゃべりサロン(3) 15:00～16:00 |
| 俺の筋肉 15:00～16:00 | | 卓球でポン！シングルス(12名) 14:45～16:00 | | | 囲碁・将棋 13:00～16:30 |
| 囲碁・将棋 13:00～16:30 | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ¥ 社交リズム体操 10:00～10:45 | ¥ 太極拳 10:00～11:00 | ¥ リズム＆ストレッチ 10:00～11:00 | ¥ 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00～11:30 | ¥ フラミンゴの転倒予防体操 11:00～12:00 | ¥ 10歳若返るヒップホップ 10：30～11：30 |
| ¥ 社交ペア体操 11:00～11:45 | ¥ 健康寿命トレーニング(B) 13:30～14:30 | ¥ みんな輝く！キラキラエクササイズ 13:00～14:00 | ¥ 歌声喫茶(40名) 13:30～14:30 (300円) | ¥ ズンバGOLD 13:30～14:30 | 音楽に合わせて体操 13:45～14:45 |
| カムカム体操 13:30～14:30 | わなげ体験会(28名) 15:00～16:00 | ¥ 久野先生の健康体操 15:00～16:00 | ¥ フラワーアレンジメント(15名) 15:00～16:00 (参加費1500円) | こころも体も元気に導く体操 15:00～16:00 | 囲碁・将棋 13:00～16:30 |
| ¥ チェアヨガ 15:00～16:00 | | | | | |
| 囲碁・将棋 13:00～16:30 | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| お休み 祝 敬老の日 | ¥ 太極拳 10:00～11:00 | ¥ 骨元気体操 10:15～11:15 | ¥ 蒲西シニアいきいき体操 10:00～11:30 | ¥ 美しく強い体をつくる！体幹トレーニング 10:00～11:00 | お休み 秋分の日 |
| | ¥ 健康寿命トレーニング(A) 13:30～14:30 | イルカ整骨院 健康体操 13:30～14:15 | ¥ 美容セラピー 13:30～14:30 | 福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00～15:15 | |
| | マリンスノーポップスコンサート 15:00～16:00 | ¥ フラダンス教室 15:00～16:00 | 音楽に合わせて体操 13:30～14:30 | | |
| | | 卓球でポン！(12名) 15:00～16:00 | 個別スマホ相談会(10名) 13:30～16:00 | | |
| 10月1日からの講座予約受付開始 | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ¥ 社交リズム体操 10:00～10:45 | ¥ 太極拳 10:00～11:00 | ¥ リズム＆ストレッチ 10:00～11:00 | ¥ 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00～11:30 | ケアサービスのハッピーライフセミナー(1) 10:00～11:00 | ¥ 10歳若返るヒップホップ 10:30～11:30 |
| ¥ 社交ペア体操 11:00～11:45 | ¥ 健康寿命トレーニング(B) 13:30～14:30 | ¥ みんな輝く！キラキラエクササイズ 13:00～14:00 | 音楽に合わせて体操 13:30～14:30 | ¥ ズンバGOLD 13:30～14:30 (10/6はお休み) | 動画でハードフィットネス 13:45～14:30 |
| カムカム体操 13:30～14:30 | しもだ喫茶 14:45～15:30 | ¥ 久野先生の健康体操 15:00～16:00 | 切手ボランティア活動 15:00～16:00 | ココア体操 15:00～16:00 | みんなで歌おう！カラオケステーション 15:00～16:00 |
| ¥ チェアヨガ 15:00～16:00 | ¥ 俺のあてCOOK 13:30～16:00 | | スマホ体験会(20名) 14:00～16:00 | | 囲碁・将棋 13:00～16:30 |
| 囲碁・将棋 13:00～16:30 | | | | | |

○プログラムは予告なく内容、日程、時刻等の変更がある場合がございます。 ご了解下さい。
※シニアステーションご利用の方は上履き、外履きを入れる袋、飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

# かむかむすて～しょん

令和５年 9月号

ステーション（駅）：停車場。出発地点。誰でも立ち寄れる、たくさんの人と出会えるところ。

## しんかま通信

### 新蒲田が、輪投げで にぎわっています！

輪投げのプログラムを開催しています。多くの方が参加をされています。初めての方も、体操が苦手な方も、どなたでも参加できます。的までの距離が５mと遠いような感じがしますが、結構、輪が的に入ります。入った時の快感はなんとも言えません。自然と体も頭も使うので健康にも良いです。皆さん楽しみながら参加されており、新蒲田が にぎわっています。

## 特別企画

健康長寿祈願「祝・健康体力測定会」（予約制）
8日（金）14：00～15：30（無料）

「ベネッセ健康講座（2）”ベネッセ体操”」
～覚えて、続ける、フレイル予防～
8日（金）10：00～11：00（無料）
講師：吉本氏（㈱ベネッセスタイルケア）

「マリンスノー・ポップスコンサート」（無料）
19日（火）15：00～16：00
大田区を中心に活動をしているポップスバンドです。歌謡曲、演歌、ジャズなど幅広いジャンルの曲を歌と演奏でお楽しみください。

「ケアサービスのハッピーライフセミナー（1）」
～聞いておきたい！！高齢者向け住まい・老人ホームについて～
29日（金）10：00～11：00（無料）
講師：池田氏（㈱ケアサービス）

## 包括だより

### 大田区防災アプリご存じですか？

９月は防災について考える季節です。いざという時に役立つ、「大田区防災アプリ」をご存じですか？地震や台風などの災害が発生した際に、大田区から発信する災害に関する情報をすばやく手に入れることができる、区公式のアプリです。発令中の避難情報や開設避難所情報を地図で確認でき、プッシュ機能通知で区からの情報をいち早く受け取ることができます。また、GPS機能により地図で現在位置、避難所の位置の確認や災害に役立つ情報も確認できます。
アプリの入れ方などはお気軽に職員にお声掛けください！

大田区防災

## 今月のお申込み

【8月25日(金)9:00より予約受付開始】

2日（土）13：30～16：00
「スマホ個別相談会」（無料）
予約制１０名（一人３０分）

6日（水）14：45～16：00「卓球でポン！シングルス制」
（無料）予約制12名

8日（金）13：30～15：30
「サリーちゃんの手遊び」（300円）
～かわいい♥フラワーカップ～

8日（金）14：00～15：30「健康体力測定会」
（無料）予約制

9日（土）15：00～16：00
「英語でおしゃべりサロン（3）」（無料）
"Chatting Salon in English（3）" (Free)
～英会話(フリートーキング）を積極的に楽しみませんか？～
～Would you like to actively enjoy free talking in English with Americans?～

14日（木）13：30～14：30
「歌声喫茶」予約制40名
（300円）お茶お菓子付き。

14日（木）15：00～16：00
「フラワーアレンジメント」予約制15名
（1500円）生花で作成します。

【9月5日(火)9:00より予約受付開始】

20日（水）15：00～16：00「卓球でポン！ダブルス制」
（無料）予約制12名

21日（木）13：30～16：00「スマホ個別相談会」
（無料）予約制１０名（一人３０分）

28日（木）14：00～16：00「スマホ体験会」
（無料）予約制２０名

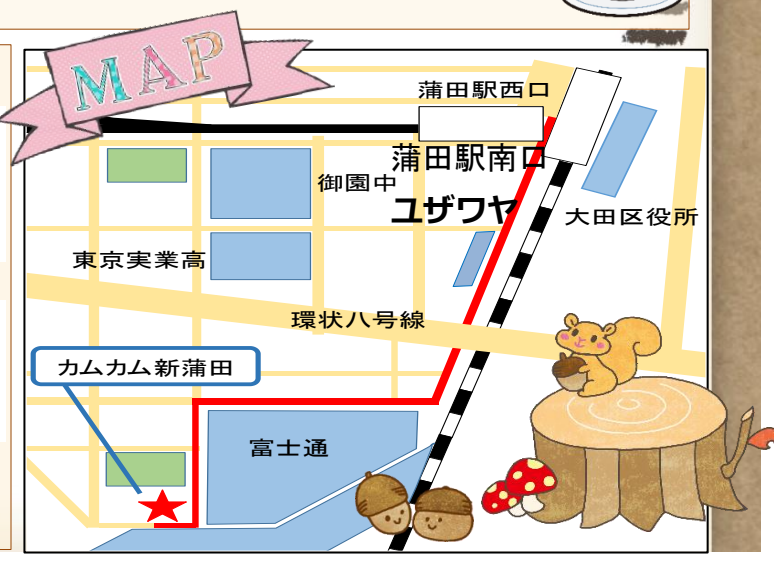
## おすすめプログラム！

7日（木）14：45～15：45
「鈴木さんの大人の紙芝居と チョコっと体操」（無料）

26日（火）14：45～15：30 「しもだ喫茶」（無料）
志茂田福祉センターと「しもだ喫茶」を開催いたします。ピアノの生演奏を聴いて午後のひと時を過ごしませんか？

26日（火）13：30～16：00
「俺のあてクック」男性向け（500円）予約制16名
コンビニ食材で簡単調理！
買物から調理、食事まで行います♪


（お問い合わせ）
包括支援センター新蒲田
シニアステーション新蒲田
住　所：
新蒲田1-18-16カムカム新蒲田３階
（蒲田駅西口より徒歩13分）
TEL ０３－６７１５－９７３１


包括支援センター新蒲田
ホームページはこちら

シニアステーション新蒲田
ホームページはこちら
予定表もこちら