シニアステーション新浦田 月 スケジュール 営業時間9:00~17:00



/一/人/一/3/利潤田			H A'I'	ユール 営業時	f間9:00~17:00
A	火	水	木	金	±
「ラジナ体場」			2	3	4
「ラジオ体操」	12月からの	学 骨元気体操	洋浦西シニアクラブ	本 442	ビップホップ
開催中(無料)	体操講座の	10:15~11:15	手芸教室 10:00~11:30	お休み	10:30~11:30
月~金		イルカ整骨院の	10.00.011.30		
9:15~9:30	申し込みに	健康体操	ココア体操	文化	個別スマホ相談会
	ついては	13:30~14:15 ¥ フラダンス教室	13:30~14:30		13:30~16:00
	裏面をご覧	15:00~16:00	サンド 体験会		
	ください。	卓球でポン!(12名)	わなげ体験会 (28名)	文化の日	囲碁·将棋
		14:45~16:00	15:00~16:00		13:00~16:30
6	1	8	9	10	11
12月からの講座申し込み受付					
16 社交リズム体操	¥	¥	洋浦西シニアクラブ	ベネッセ健康講座	*
10:00~10:45	太極拳	リズム&ストレッチ	輪投げ	(3)	ヒップホップ
ら イン イン イン イン イン イン イン イン イン イン	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:30	「ベネッセ体操」 10:00~11:00	10:30~11:30
講	*	・ みんな輝く!			atroform August 11 and 11 and
座 カムカム体操 予 13:30~14:30	¥ 健康寿命	キラキラエクササイズ	等。歌声喫茶	挙 サリーちゃんの 手遊び	音楽に合わせて体操 13:30~14:30
約	トレーニング(A) 13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~15:30	みんなで歌おう!
後の筋肉 15:00~16:00	13.30 14.30	(時間の変更です)	¥ 757-		カラオケステーション
用	篠笛演奏会	学 久野先生の 健康体操	アレンジメント(15名)	スマホ体験会	15:00~16:00
過 囲碁・将棋 13:00~16:30	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00 (参加費1500円)	14:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~16:30
13	14	15	16	17	18
12月からの講座申し込み受付				¥	
¥ 社交リズム体操	¥	¥	¥	¥	L
10:00~10:45	太極拳	骨元気体操	一 浦西シニア	・フラミンゴ	ヒップホップ 10:30~11:30
¥ 社交ペア体操	10:00~11:00	10:15~11:15	いきいき体操 10:00~11:30	転倒予防体操 11:00~12:00	10.30
10:00~10:45			10.00 11.00	11.00 912.00	
カムカム体操	健康寿命	イルカ整骨院の	ボッチャ体験会(1)	¥ ズンバGOLD	大人のぬり絵(10名)
13:30~14:30	トレーニング(B)	健康体操 13:30~14:15	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
チェアヨガ	13:30~14:30	13.30 -14.13	ボッチャ体験会(2)		切手ボランティア活動
15:00~16:00	りょう かなげ体験会 (20名)	¥ フラダンス教室	15:00~16:00	卓球でポン!	14:45~15:45
│ 囲碁・将棋 │ 13:00~16:30	(28名) 15:00~16:00	15:00~16:00	個別スマホ相談 13:30~16:00	(12名) 14:45~16:00	囲碁・将棋 13:00~16:30
20	21	22	23	24	25
社交リズム体操	¥	¥			¥
10:00~10:45	大極拳	リズム&ストレッチ	お休み	今から始める	ヒップホップ
社交ペア体操	10:00~11:00	10:00~11:00	OIFFOR	「老いじたく」	10:30~11:30
10:00~10:45				10:00~11:15	動画で
カムカム体操 13:30~14:30	(単) 健康寿命	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			ハードフィットネス
みんなで歌おー!	トレーニング(A) 13:30~14:30	13:30~14:30		福寿奏	13:30~14:30 英語で
カラオケST(唱歌・懐メロ篇)	13.30.914.30	(時間の変更です)		音楽を楽しむ会	おしゃベリサロン(5)
15:00~16:00	」「プレシャスプレイズ」 ゴスペルコンサート	学 久野先生の 健康体操	勤労感謝の日	14:00~15:15	14:45~16:15
│ 囲碁・将棋 │ 13:00~16:30	15:15~16:00	15:00~16:00			囲碁・将棋 13:00~16:30
12 27	28	29	30		
10:00 10:45	45 *	美しく強い体をつくる!	わなげ体験会	満員のプログラムです。	
10:00~10:45	太極拳 10:00~11:00	体幹トレーニング 10:00~11:00	(28名) 10:00~11:30	予約制の月ごとプログラムです。	
11:00~11:45	10.00 - 11.00				
講 カムカム体操	建康寿命		体操と鈴木さんの	元有限の	7 L 7 J A C 9 o
度 13:30~14:30 予 約 チェアヨガ	トレーニング(B)	童心で懐かしの	大人の紙芝居	メ をおりよった。	ム(300円)です。
約	13:30~14:30	「思い出ひろば」	13:30~14:30		
受 15:00~16:00	* 俺のあてCook	13:30~15:30	しもだ喫茶	※定員数の書いる	ていない講座は
13:00~16:30	13:30~16:00		14:45~15:30	定員30名です。	

○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。





加建州也当て~





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。

【12月からの体操講座の申し込みについて】

- -11月6日(月)より11月17日(金)まで受付いたします。
- ・希望者が多い場合は抽選とします。 初めての方、8月からの講座を受けていない人は、 優先とします。
- ・申込用紙に希望講座を3つまでご記入をしてもらいます。

発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。 20日よりお知らせいたします。

ご希望が通った人には連絡はしません。

電話でのお申し込みはお断りいたします。

※詳しいことは、申込用紙をご覧ください。

今月の おすすめ!

「篠笛演奏会」7日(火)15:00~16:00

(無料) 演奏: 重松まゆみ 氏

「ベネッセ健康講座(3)"ベネッセ体操"」

10日(金)10:00~11:00 (無料) ~覚えて、続ける、フレイル予防~ 講師: 吉本氏 (㈱ベネッセスタイルケア)

(9月8日の振り替えの講座です)

「『プレシャスプレイズ』ゴスペルコンサート」

21日(火)15:15~16:00 (無料)

2002年7月に発足したゴスペルグループです。地域の イベントや病院、福祉施設のコンサートなど、幅広く 活動しています。今回は2回目のコンサートです。

音楽の楽しさ、歌の力を喜びと感謝を込めてお届けします。

「社協講座(今から始める老いじたく)」

24日(金)10:00~11:15 (無料)

~元気なうちから始める老いじたく自分の想いをかたちに~

「童心で懐かしの『思い出ひろば』」

29日(水)13:30~15:30 (無料)

~童心にもどった気持ちで、トランプや花札・

おはじきなど楽しくゲームをしませんか?~

包据信息

11月12日(日)は

輪投げ大会!

11月12日(日)は「輪投げ大会」です。

カムカム新蒲田の年に1度のお祭り「マリーゴールド祭り」 が、12日日曜日に開催します。いろいろな催し物があり ます。包括・シニアステーションからは「輪投げ大会」を

開催します。普段の体験会とは一味違う大会に参加しま

せんか?3階で受け付けています!

入賞者には豪華景品あり!? ※参加賞あり

11月12日(日)11:00~12:30

10:00~体験会(練習)



【10月25日(水)9:00より予約受付開始】

1日(水)14:45~16:00「卓球でポン!」

(無料) 予約制12名

2日 (木) 10:00~11:30

「蒲西シニア手芸教室」予約制10名

~ステンドグラス風壁飾り~

参加費・材料費(600円)



持ち物:ハサミ、カッター、ものさし、ピンセット

(カッターマット、ステンレス製フライ返し) 4日(土) 13:30~16:00「個別スマホ相談会」

(無料) 予約制10名(一人30分)

9日(木)13:30~14:30「歌声喫茶」 予約制40名(300円)お茶お菓子付き。

9日 (木) 15:00~16:00

「フラワーアレンジメント」予約制15名

(1500円) 講師:池坊流 山下師範

10日 (金) 13:30~15:30

「サリーちゃんの手遊び」(300円)

~お花の壁かざり~ 予約制5名

10日(金)14:00~16:00「スマホ体験会」

~基本とLINE~ 予約制20名 (無料)





【11月5日(木)9:00より予約受付開始】

16日(木)(重複の予約はできません。)

13:30~14:30「ボッチャ1部」 (無料) 予約制12名

15:00~16:00「ボッチャ2部」 (無料) 予約制12名

16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)

17日(金)14:45~16:00「卓球でポン!」(無料)予約制12名

28日 (火) 13:30~16:00

「俺のあてCook」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♪

25日 (土) 14:45~16:15

「英語でおしゃべりサロン(5)」(無料)

"Chatting Salon in English (5) " (Free)

~英会話(フリートーキング)を積極的に楽しみませんか?~

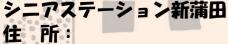
~Would you like to actively enjoy free talking

in English with Americans?~

(お問い合わせ)

包括支援センター新蒲田

包括支援センター新蒲田 ホームページはこちら



新蒲田1-18-16カムカム新蒲田3階シニアステーション新蒲田 8

(蒲田駅西口より徒歩13分) ホームページはこちら 03-6715-9731 予定表もこちら



