シニアステーション新蒲田 12月 スケジュール

営業時間9:00～17:00

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 13:30～16:00
				ケアサービスのハッピーライフセミナー(3)「生前整理と遺言」 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	12月16日からの講座予約受付開始	太極拳 10:00～11:00	骨元気体操 10:15～11:15	蒲西シニアクラブ 輪投げ 10:00～11:30	ボッチャ体験会(24名) 10:00～11:30	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	イルカ整骨院の健康体操 13:30～14:15	はじめての卓球体験会 13:30～14:30	サリーちゃんの手遊び(5名・500円) 13:30～15:30	切手ボランティア活動 13:30～14:30
カムカム体操 13:30～14:30			卓球でポン！(12名) 14:45～16:00	体操と鈴木さん 大人紙芝居 14:45～15:45	家族会 13:30～14:30	英語でおしゃべりサロン(6) 14:45～16:15
俺の筋肉 15:00～16:00		わなげ体験会(28名) 15:00～16:00	フラダンス教室 15:00～16:00	スマホ体験会 14:00～16:00	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
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 手芸教室 10:00～11:30(今回は会員の方のみ)	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						
カムカム体操 13:30～14:30	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 13:30～14:30	歌声喫茶 13:30～14:30	ズンバGOLD 13:30～14:30	大人のぬり絵(10名) 13:30～14:30	
チェアヨガ 15:00～16:00			クリスマス・フラワーアレンジメント(15名) 15:00～16:00 (1500円)		音楽に合わせて体操 14:45～15:45	
囲碁・将棋 13:00～16:30	マリンスノーのクリスマスコンサート 15:00～16:00	久野先生の健康体操 15:00～16:00		童心で・懐かしの「思い出ひろば」 14:45～16:00	囲碁・将棋 13:00～16:30	
18	19	20	21	22	23	
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	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	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						
カムカム体操 13:30～14:30	健康寿命トレーニング(A) 13:30～14:30	イルカ整骨院の健康体操 13:30～14:15	バイオリンとギターのクリスマスコンサート 13:45～14:45	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00～15:15	クリスマスソングを歌おう！カラオケST 13:30～14:30	
しもだ喫茶 14:45～15:30		卓球でポン！(12名) 14:45～16:00			動画でハードフィットネス 14:45～15:45	
囲碁・将棋 13:00～16:30	MY講座(2) 15:00～16:00	フラダンス教室 15:00～16:00			囲碁・将棋 13:00～16:30	
1月14日からの講座予約受付開始	25	26	27	28	29/30/31	
	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 10:00～11:30	年末年始休業のお知らせ 12月29日(金)から1月3日(火)まで お休み	私の名前を覚えていますか？(答えは裏面)
	社交ペア体操 11:00～11:45					
	カムカム体操 13:30～14:30	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 13:30～14:30	ココア体操 13:30～14:30		
	チェアヨガ 15:00～16:00					
	囲碁・将棋 13:00～16:30	俺のあてCook 13:30～16:00	久野先生の健康体操 15:00～16:00	お正月・フラワーアレンジメント(15名) 15:00～16:00 (1500円)		

満員のプログラムです。

月ごとの予約制プログラムです。

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。

「ラジオ体操」開催中（無料） 月～金

○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

2023年 12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

「ハロウィン仮装ダンスパーティー」開催しました！

10月31日「ハロウィン仮装ダンスパーティー」を開催いしました。
思い思いの衣装で参加をされ、にぎわいました。みんなで輪になって誰でも踊れるフォークダンス、社交ダンス体験を行ないました。後半は、参加者のちょこっと発表会、社交ダンスの先生の仮面ダンス披露会で幕を閉じました。
仮装ダンスのあと、志茂田福祉センターと一緒に開催している「しもだ喫茶」で談笑をして過ごしました。
皆様に季節のイベントに参加をしてもらい、秋を感じて頂けたと思います。

今月のおすすめ！

「ケアサービスのハッピーライフセミナー（3）」
1日（金）15：00～16：00先着順（無料）
～生前整理と遺言について～
講師：池田氏（㈱ケアサービス）

「しもだ喫茶」18日（月）14：45～15：30（無料）
志茂田福祉センターとの交流を兼ね、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？お菓子の販売があります。
ご希望の方は、お金をご持参ください。

「MY講座（明治安田生命）（２）」先着順（無料）
19日（火）15：00～16：00
～「防災」の知恵袋講座～
防災のポイントを紹介します。
また「ベジチェック」で前回と比べての野菜摂取の効果測定をいたします。

バイオリンとギター「クリスマスコンサート」
地下２階にて開催先着順（無料）
21日（木）13：45～14：45
バイオリンとギター、ピアノ他の演奏会です。

今月のお申込み

【11月27日(月)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（一人３０分）

6日（水）14：45～16：00「卓球でポン！」（無料）予約制12名

7日（木）13：30～14：30「はじめての卓球体験会」
（無料）予約制8名（初心者の方向け）
「卓球でポン！」と重複はできません。

7日（木）14：00～16：00「スマホ体験会」
（無料）～基本とLINE～　予約制20名

8日（金）10：00～11：30「ボッチャ体験会」
（無料）予約制24名

8日（金）13：30～15：30「サリーちゃんの手遊び」
（500円）クリスマスリース作り予約制5名

9日（土）14：45～16：15
「英語でおしゃべりサロン（6）」（無料）
"Chatting Salon in English（6）" (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
「クリスマス・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。
講師：池坊流　山下師範

【12月5日(火)9:00より予約受付開始】

20日（水）14：45～16：00「卓球でポン！」
（無料）予約制12名

26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♪

28日（木）15：00～16：00
「お正月・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。
講師：池坊流　山下師範

包括だより

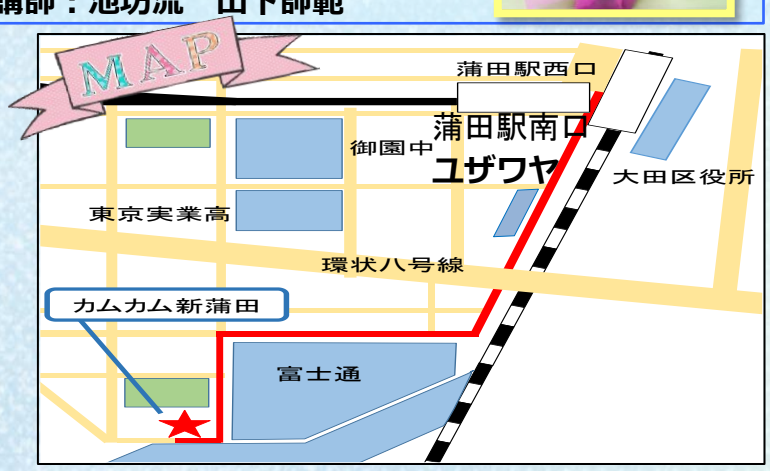
絆サポーター大募集中！

６５歳以上の高齢者、産前産後の方などの日常の家事支援をサポートします。
３０分５００円。資格・年齢・経験は一切問いません。
短時間の活動でもOK。７０代、８０代の方も大活躍しています。空いた時間、ちょっとした助け合いが地域を支えます！興味がある方は今すぐ大田区社会福祉協議会にお申し込みください！
よろしくお願いします。

詳しいことはこちら
（大田区社会福祉協議会）

（答え）一般的に「ガラポン」「ガラガラ」正式名『新井式回転抽選器』です。覚えていてください…。
相棒は「当たり鐘」です。

（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
プログラムもこちら