



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
午前	満員のプログラムです。 4月25日(木)9:00より 予約受付開始。	5月7日(火)9:00より 予約受付開始。	先着順のプログラムです。	骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニアクラブ 輪投げの会 10:00~11:30	お休み 憲法記念日 	お休み みどりの日 
				イルカ健康体操 13:30~14:15	ココア体操 13:30~14:30		
午後				はじめての卓球 14:45~16:00	体力測定会 14:45~16:00		
				フラダンス教室 15:00~16:00			
6		7		8		9	
午前	お休み 振替休日 	太極拳 10:00~11:00	リスム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラブ 「手作りエアー ホッケーで遊ぼう」 10:00~11:30	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	
		初級・太極拳 11:15~12:00			歌声喫茶 13:30~14:30	ポッチャ体験会 13:30~15:00	みんなで脳トレ! 13:30~14:30
午後				サリーちゃんの手遊び 13:30~15:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット持参)	フラワー アレンジメント 15:00~16:00	英語で おしゃべりサロン(11) 14:45~16:15
				囲碁・将棋 13:00~16:30	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	俺のあてCook 13:30~16:00	囲碁・将棋 13:00~16:30
13		14		15		16	
午前	社交・リスム体操 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	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	
	初めての社交ペア体操 11:00~11:45	初級・太極拳 11:15~12:00					
午後	カムカム体操 13:30~14:30	100オバンサイ 13:30~14:30	個別スマホ相談会 13:30~16:00	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット持参)	スンバGOLD 13:30~14:30	大人のぬり絵 13:30~14:30	
	チェアヨガ 15:00~16:00	卓球でポン! 14:45~16:00	イルカ健康体操 13:30~14:15	マリンスノー 「アーリーサマー コンサート」 15:00~16:00	こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	切手 ボランティア活動 14:45~15:45	
20		21		22		23	
午前	社交・リスム体操 10:00~10:45	太極拳 10:00~11:00	リスム& 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	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	
	初めての社交ペア体操 11:00~11:45	初級・太極拳 11:15~12:00					
午後	カムカム体操 13:30~14:30	動画でフィットネス 13:30~14:30	カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット持参)	チョコッとココア体操 13:30~14:15	福寿寿 音楽を楽しむ会 14:00~15:15		音楽に 合わせて体操 13:30~14:30
	俺のトレーニング 15:00~16:00	あそびテイ 14:45~16:00	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	大人の紙芝居 14:15~14:45			みんなで歌おう! カラオケステーション 14:45~15:45
27		28		29		30	
午前	社交・リスム体操 10:00~10:45	太極拳 10:00~11:00	輪投げ体験会 10:00~11:00	ポッチャ体験会 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30	
	初めての社交ペア体操 11:00~11:45	初級・太極拳 11:15~12:00					
午後	カムカム体操 13:30~14:30	100オバンサイ 13:30~14:30	みんなで ウォーキング! 13:30~14:30	カムカム体操 原田先生が やって来る! 13:30~14:30	スンバGOLD 13:30~14:30	こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	
	チェアヨガ 15:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~16:30	卓球でポン! 14:45~16:00	はじめての卓球 14:45~16:00			

○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。





# がむがむすて〜しょん

## 2024年 5月号

**祝** 地域包括支援センター新蒲田・シニアステーション新蒲田は、皆様に支えられて2周年を迎えました。ありがとうございます！

### 今月のおすすめ！

- 2日(木) 14:45~16:00 (無料)**  
体力測定会 (血压・握力・片足立ち  
5m歩行・座り立を測定します)
- 15日(水) 13:30~16:00 (予約制・無料)**  
個別スマホ相談会 (1人30分)
- 16日(木) 15:00~16:00 (無料)**  
マリンスノー「アーリーサマーコンサート」  
(色々なジャンルの音楽の演奏会です！)
- 29日(水) 13:30~14:30 (無料)**  
みんなでウォーキング (体験会)
- 30日(木) 13:30~14:30 (300円)**  
カムカム体操「原田先生がやって来る!!」  
画面の中から先生が出てきます！

「英語でおしゃべりインターナショナル(5)」(無料)  
「Chatting International in English(5)」(Free)  
《開催日時》5月25日(土) 14:15~16:15  
《集合場所》羽田空港第3ターミナルビル4階  
江戸小路・中央ラウンジ前

### 包括だより

## いきいき入浴証でゆ〜体験！

区内在住で年度内に70歳以上に到達する方が対象です。

ご本人負担1回200円で銭湯がご利用できます。年間36回分利用可。負担0円の「ゆ〜体験」が1回分利用できます。

70歳以上でまだ申込されていない方も対象です。

包括支援センターで簡単に申し込みができます(1分かかりません!)のでお気軽にお声掛けください！

### しんかま通信

みんなとゲームで楽しもう！

「手づくりエアホッケー！」(定員15名)

9日(木) 10:00~11:30 「蒲西シニアクラブ(手芸教室)」

21日(火) 14:45~16:00 「あそびテイ」にて  
「手づくりエアホッケーで遊ぼう」を開催します！  
体も脳も動かします。声も出るので遊びながら健康づくりになります。

みんなCome Come

「カムカム体操」(オンライン体操)大人気！

毎週月曜日の午後、開催している「カムカム体操」

「ICTを身近なものに」とスタートしました。

参加者は現在50名ほど…大人気です！

フラミンゴ体操の荻野先生とファミリークリニック蒲田の原田先生が交代に担当してもらっています。

分かりやすい解説で、どなた

でもできる、筋力アップ、転倒予防体操を行っています。先生2人とも優しく語りかけてもらえ、オンラインならではのやり取りも体感できます。



### 今月の創作！

7日(火) 13:30~15:30

「サリーちゃんの手遊び」

(300円) 予約制6名

〜ハートバック〜

(バッグチャームにもどうぞ)

9日(木) 15:00~16:00

「フラワーアレンジメント」

(1500円) 予約制19名

講師：池坊流 山下師範



### (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 包括支援センター新蒲田  
(蒲田駅西口より徒歩13分) ホームページはこちら

TEL 03-6715-9731

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

