





シニアステーション新蒲田 6月スケジュール

営業時間9:00~17:00

日	月	火	水	木	金	土
午前	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 満員のプログラムです。		<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #D9EAD3; display: inline-block;"></div> 先着順のプログラムです。		「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30 	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	午後	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 5月27日(月)9:00より 予約受付開始。		<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #D9EAD3; display: inline-block;"></div> 6月5日(水)9:00より 予約受付開始。		<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 音楽に 合わせて体操 13:30~14:30
<p>○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。</p> <p>○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。</p>						
	3	4	5	6	7	8
午前	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 社交・リズム体操 10:00~10:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 太極拳 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 骨元気体操 10:15~11:15	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 蒲西シニアクラフ 手芸教室 10:00~11:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初級・太極拳 11:15~12:00				
午後	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> カムカム体操 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> サリーちゃんの手遊び 13:30~15:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> イルカ健康体操 13:30~14:15	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> バイオリンとギター 「紫陽花 コンサート」 (地下2階) 13:45~14:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> スンバGOLD 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 動画でフィットネス 13:30~14:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 俺の筋肉 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 囲碁・将棋 13:00~16:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 卓球でポン! 14:45~16:00		<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> フラダンス教室 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00
	10	11	12	13	14	15
午前	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 社交・リズム体操 10:00~10:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 太極拳 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> リズム& ストレッチ 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 蒲西シニアクラフ 輪投げの会 (地下2階) 10:00~11:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 体幹トレーニング 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初級・太極拳 11:15~12:00				
午後	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> カムカム体操 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 100才バンザイ体操 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 歌声喫茶 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> ポッチャ体験会 13:30~15:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 大人のめり絵 13:30~14:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> チェアヨガ 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 囲碁・将棋 13:00~16:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> フラワー アレンジメント 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 俺のあてCook 13:30~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 切手 ボランティア活動 14:45~15:45
	17	18	19	20	21	22
午前	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 社交・リズム体操 10:00~10:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 太極拳 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 骨元気体操 10:15~11:15	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初級・太極拳 11:15~12:00				
午後	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> カムカム体操 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 家族会 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> イルカ健康体操 13:30~14:15	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 東京工科大学 学生企画 (第1弾) 14:00~15:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> スンバGOLD 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 音楽に 合わせて体操 13:30~14:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 俺のトレーニング 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 熱中症講座 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 個別スマホ相談会 13:30~16:00		<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 卓球でポン! 14:45~16:00
	24	25	26	27	28	29
午前	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 社交・リズム体操 10:00~10:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 太極拳 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> リズム& ストレッチ 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 蒲西シニアクラフ 輪投げの会 (地下2階) 10:00~11:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 体幹トレーニング 10:00~11:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初めての社交ペア体操 11:00~11:45	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 初級・太極拳 11:15~12:00				
午後	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> カムカム体操 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 100才バンザイ体操 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> チョココッとココア体操 13:30~14:15	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15 	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> みんなで歌おう! カラオケステーション 13:30~14:30
	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> チェアヨガ 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> NY講座 「睡眠と健康」 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFF2CC; display: inline-block;"></div> 大人の紙芝居 14:15~14:45		<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 麦わら帽子の フロー作り 15:00~16:00
		28				29
						<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;"></div> 囲碁・将棋 13:00~16:30



がむがむすて〜しょん

2024年6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

屋根よ〜り高い〜♪

「こいのぼり」

泳ぎました！

皆さまによって、たくさんのカラフルな「こいのぼり」が青空で泳いでいます！

みんな西に向かって泳いでいますが、3びき東に向かって泳いでいます。見つけられましたか？



「英語でおしゃべりインターナショナル(6)」(無料)
「Chatting International in English(6)」(Free)
《開催日時》6月22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

今から始める熱中症対

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。じめじめとした梅雨時にも多く発生しています。お互いに声をかけあって予防しましょう！

体内の水分は毎日2.5ℓ排出されます。こまめな水分補強と適切な温度でのエアコン使用、食事と運動で体力アップし、この夏を乗り切りましょう！

※病院に行くべきか迷ったら。かかりつけ医か救急相談センター#7119へ相談しましょう。



今月のおすすめ！

6日(木) 13:45~14:45

バイオリンとギターの「紫陽花コンサート」



18日(火) 15:00~16:00

熱中症講座 講師：大塚製薬

19日(水) 13:30~16:00 (予約制)

個別スマホ相談会(1人30分)



20日(木) 14:00~15:30

東京工科大学 学生企画(第1弾)



25日(火) 15:00~16:00

MY講座「睡眠と健康」 講師：明治安田生命

東京工科大学学生企画 昨年度の様子

今月の創作！

4日(火) 13:30~15:30

「サリーちゃんの手遊び」(300円) 予約制5名
~パッチワーク(コースター作り)~
(持ち物：裁縫道具)



6日(木) 10:00~11:30

「蒲西シニア手芸教室」
(700円) 予約制15名
~布地からつくる「七宝風 壁飾り」~
(持ち物：ハサミ、木工ボンド、手拭き)



13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



29日(土) 13:30~14:30

「麦わら帽子のフローキ作り」
(無料) 予約制5名
(持ち物：特にありません)



(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

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

包括支援センター新蒲田
ホームページはこちら

