

5月 お勧め講座

健やか長生き講座

【食事内容のチェック】

5月17日(水)

14:00~15:00

《こつこつ元気教室》から
講座名が変更になりました。

心と身体の健康講座

5月18日(木)

14:00~15:00

- ・こころカルタ
- ・リンパ流し
- ・体操

【東京都主催】

スマートフォン相談会

5月8日(月)

9:30~11:30

13:30~16:00

お1人様:30分

60歳以上・都内在住の方

5月1日(月)9:15予約開始



申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパNG）、汗拭きタオル

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。

キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。



地域包括支援センター羽田
シニアステーション羽田
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-6423-7220

2023年
5月広報誌



終活セミナー

【生前整理について】

5月30日(火)
14:00~15:00
定員:20名
講師:くらしの友

【毎週月曜日】
みんなで体操
(脳活じゃんけん)
みんなで体操に参加され
じゃんけんにも勝った方、
各日10名様に入浴剤を
プレゼント!!

折り紙

5月1日(月)
14:00~15:30
折り紙でミニバックを
作成します。

【入館に関してのお願い】

- ・入館時に、**検温・手指消毒**をお願い致します。
また、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
- ・高齢者施設のため、**マスク着用を推奨**させていただきます。

*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。
事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。
当日、参加希望されてもお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。

5月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
みんなで体操 (脳活じゃんけん) 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーカ 10:00~11:00 ★ (有料)	休館	休館	休館 こどもの日	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★ (有料)	憲法記念日	みどりの日	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
8	9	10	11	12	13	14
みんなで体操 (脳活じゃんけん) 10:00~10:45 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
15	16	17	18	19	20	21
元気に ウォーキング 10:00~11:30	椅子に座って ヨーカ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
みんなで体操 (脳活じゃんけん) 14:00~14:45 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
22	23	24	25	26	27	28
みんなで体操 (脳活じゃんけん) 10:00~10:45 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
29	30	31	申込制の講座は、7日前的9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合が ございますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル			
みんなで体操 (脳活じゃんけん) 10:00~10:45 ★	フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)				
座って 風船バレーボール 14:00~15:30	終活セミナー 【生前整理】 14:00~15:00 くらしの友	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)				

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	休館	休館	休館 こどもの日		休館
折り紙 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45	憲法記念日	みどりの日	みんなで体操 14:00~14:45 ★	布ソーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
8	9	10	11	12	13	14
【東京都】 スマートフォン 相談会 9:30~11:30 13:30~16:00 【1人/30分】	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済		ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
	予約済			書き方 14:00~14:45		
15	16	17	18	19	20	21
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
切り絵 14:00~15:30		健やか 長生き講座 【食事チェック】 14:00~15:00	心と身体の 健康講座 14:00~15:00 ★	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ソーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
22	23	24	25	26	27	28
	Let's脳活! 10:00~10:45	【男性限定】 椅子空手 10:30~11:10		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
【動画で観る】 書き方 14:00~15:00	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	入林教室/LINE 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	切り絵 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45		
29	30	31	申込制の講座は、7日前的9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合が ございますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル			
		フラダンス 10:00~11:30 (会費)				
		ぬり絵の会 13:30~14:30				

黄 色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。
(講座日7日前からお申込み開始)

白 色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは6月となります。
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)
有料講座は1回300円です。

満員御礼 印は、満員の講座となります。



緑 色は自主活動グループ・ **紫** 色は一般利用の講座です。
体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。
無理なくご参加ください。

※講座は予告なく変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。
キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。

(03-6423-7220)

