

# お勧め講座

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋

8月22日（月）10：00～11：30

定員 15名

\*睡眠ポイントの講座

\*健康チェック体験

ご自分の状況を把握するために、  
健康チェックしませんか

講師：明治安田生命

【監修：ニューロスペース】

## マイ・タイムライン教室

水害の時にあなたの命を守るために  
避難計画を作りましょう！

・大田区ハザードマップの配布

8月17日（水）10：00～11：30

**\*\*8月1日（月）予約開始\*\***

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパ）

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。

3 すべての人に健康と福祉を  
11 住み続けられるまちづくりを

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

2022年  
8月広報誌

社会福祉法人  
池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN



## 介護は突然やってくる

8月30日（火）14：00～15：00

・元気なうちに  
備えておきたい心構え

講師：ベネッセスタイル ケア



## 口から始める健康講座

8月24日（水）14：30～15：30

定員 20名

・誤えん性肺炎の予防について  
・嚙む・飲み込むを維持するための体操  
大田区保健所主催

## 感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

- 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。
- 入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご連絡先」を伺います。
- マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

\*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いただきますのでご了承下さい。

# 8月の予定表

## 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1 みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	頭とからだの 椅子ストレッチ 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
一般利用 13:30~17:00	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 ★	
8 みんなで体操 10:00~10:45 ★	9 ク野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)	10 ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)	11 休館 山の日	12 心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★	13 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 ★	ク野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	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 みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★ (有料)	17 どこでも マイ・タイムライン 教室【水書】 10:00~11:30	頭とからだの 椅子ストレッチ 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
一般利用 13:30~17:00	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 睡眠と健康の 知恵袋【I】 10:00~11:30 明治安田生命	23 理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	24 ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	26 心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★	27 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 ★	口から始める 健康講座 14:30~15:30	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 フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	30 みんなで体操 10:00~10:45 ★	31 みんなで体操 10:00~10:45 ★	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 14:00~14:45 ★	介護は 突然やってくる 14:00~15:00 講師：ベネッセ	みんなで体操 14:00~14:45 ★				

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)  
 橙色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。  
 ※黄色の講座と併用して受けられます。  
 青色の講座は区報掲載の体操です(4月~9月)。半年間の入れ替え制です。  
 白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは9月となります。  
 有料講座は1回300円です。

## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
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)	認知症講座 「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
ペーパークラフト &工作 14:00~15:00			【リトパソ】 スマホ教室 初級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ソーリ づくり 13:30~15:30	
8	9 Let's脳活! 10:00~10:45	10 予約済	11 休館 山の日	12 ぬり絵の会 10:30~11:30	13 健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休 館
書き方 14:00~14:45	予約済			書き方 14:00~14:45		
15 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		こっこっ 元気教室 「口と唾液の役割」 14:00~15:00	【リトパソ】 スマホ教室 中級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	ぬり絵の会 13:30~14:30		
22	23 Let's脳活! 10:00~10:45	24	25	26 ぬり絵の会 10:30~11:30	27 布ソーリ づくり 13:30~15:30	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 ★	予約済	予約済	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			
【NTTドコモ】 スマホ教室 14:30~16:00 質疑応答30分含む						

緑色は自主活動グループ・紫色は一般利用の講座です。ご参加の際は職員がご案内します。  
 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。(03-6423-7220)  
 キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。