

7月 お勧め講座

効果測定会

- ・脚点、筋肉量などの測定会
- ・理学療法士によるミニ座学、体操など

7月12日(水)

1部 14:00～14:40

2部 14:50～15:30

各10名

10月に効果を測定します。

両日ご参加出来る方のご予約を

お待ちしております。

【予定】10月11日(水)同時にて開催

【東京都主催】

スマートフォン体験会

7月10日(月)

1部 9:30～12:00

2部 13:30～16:00

各10名

内容:基本操作・インターネットなど

【講座:2時間／質疑応答:30分】

60歳以上の都民対象

7月1日(土)9:15から予約開始

【先着順】

【男性限定】 体 操

活動室2での開催の為、靴は不要です！！
映像で行う体操です。

7月26日(水) 10:30～11:10

8名



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
7月広報誌



【東京都主催】

風水害からの早期避難

風水害時、あなたの命を守るために
マイタイムラインをつくろう！

7月26日(水)14:00～ 約60分

****7月1日(土)予約開始****

【火曜日4週目の講座がスタート!!】

機能改善リズム体操

&ストレッチ

毎月4週目 火曜日

13:30～14:30

有料講座:¥300-

久野トレーナー

健康元気体操

7月11日(火)

10:30～11:30

13:30～14:30

・体操、歩行バランスの
チェックを行います。

有料講座:¥300-

【入館に関してのお願い】

- ・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く場合がございます。
- ・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。

7月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
申込制の講座は、7日前の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 					1	2
					みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
					みんなで体操 14:00～14:45 ★	
3	4	5	6	7	8	9
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)	椅子体操 10:00～10:40 ★	ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	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 ★	
10	11	12	13	14	15	16
みんなで体操 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)	効果測定会 【1部】 14:00～14:40 【2部】 14:50～15:30	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 ★	
17	18	19	20	21	22	23
休館 海の日 	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)	椅子体操 10:00～10:40 ★	モルック 10:00～11:30	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休館
	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 ★	
24	25	26	27	28	29	30
ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★	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 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30～14:30 ★★★★ (有料)	風水害からの 早期避難 14:00～ 約60分	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 ★	
31	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9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。 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。 満員御礼					
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★						
みんなで体操 14:00～14:45 ★						

活動室2

月	火	水	木	金	土	日	
申込制の講座は、7日前の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 					1	2	
						休館	
					布ゾーンづくり 13:30～15:30 (材料費)		
3	4	5	6	7	8	9	
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	健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】	休館	
	ペーパークラフト& 工作 14:00～15:30	切り絵 14:00～15:30		ぬり絵の会 13:30～14:30			
10	11	12	13	14	15	16	
東京都主催 スマホ 体験会 【1部】 9:30～12:00 【2部】 13:30～16:00	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	予約済		書き方 14:00～14:45	布ゾーンづくり 13:30～15:30 (材料費)		
17	18	19	20	21	22	23	
休館 海の日 	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		休館	
		健やか 長生き講座 【食中毒について】 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			
24	25	26	27	28	30		
一般利用 9:30～12:00	Let's脳活！ 10:00～10:45	【男性限定】 体 操 10:30～11:10		ぬり絵の会 10:30～11:30			
切り絵 14:00～15:30	ストレッチ &フラ 13:30～15:00 ★			書き方 14:00～15:00			
31	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)					一般利用 9:30～12:00	入林教室 【LINE編】 14:30～16:00 講座60分 ソフトバンク