

10月のお勧め講座

「お金の育て方」セミナー

&健康チェック体験

【内容】経済・社会環境について等

10月13日(金)

10:00～11:30

15名

明治安田生命

元気にポールウォーク

ポールを使い腕をふって

楽しく歩きましょう♪

10月31日(火)

10:00～11:30

6名(ポール貸出し有り)

シニアステーション羽田主催

【雨天】活動室1で

体操を行います。

ハンドクリーム作りと ハンドマッサージ

《認知症ミニ講座も開催》

～いつまでも家事や趣味などが

出来るように～

10月19日(木)

14:00～15:00

10名

牧田リハビリテーション病院

東京都立荏原病院



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
10月広報誌



スポーツ月間

★カムカム体操

10月 2日(月)

10月16日(月)*増講*

★効果測定会

【7月受講のご利用者様限定】

10月11日(水)

★モルック

10月30日(月)

1部/2部

★元気にポールウォーク

10月31日(火)

詳細は、広報誌の
裏面・内面を
ご確認ください。

イベント

★ペーパークラフト&工作

《ハロウィン飾り》

10月3日(火)

★お金の育て方

&健康チェック体験

10月13日(金)

★健やか長生き講座

《お口の機能・嚥下》

10月18日(水)

★ハンドクリーム作りと

ハンドマッサージ

《認知症ミニ講座も開催》

10月19日(木)



《ハロウィン飾り》
是非、ご参加下さい♪

【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頂きます。

*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。

10月の予定表 活動室1

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	椅子に座って ヨガ 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 ★	
9	10	11	12	13	14	15
休 館 スポーツ朝 	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 ★	お金の育て方 &健康フィット体験 10:00～11:30 明治安田生命	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休 館
	久野トレーナー 健康元気体操 13:30～14:30 ★ (有料)	効果測定会 【限定】 7月受講済の方	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 ★ 羽田節保存会 15:30～17:00 (年会費)	
16	17	18	19	20	21	22
みんなで体操 10:00～10:45 ★	椅子に座って ヨガ 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 ★	【男性限定】 Men's体操 10:00～10:40	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 ★	
23	24	25	26	27	28	29
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 ★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	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)	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 ★	
30	31	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				
モルック 【1部】 10:00～11:30 【2部】 14:00～15:30	元気に ポールウォーク 10:00～11:30					
	ハード エクササイズ 14:00～15:00 ★★★					

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12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。

緑色色は自主活動グループ・紫色色は一般利用の講座です。



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
一般利用 9:30～12:00	 折り紙教室 9:30～11:00	フラダンス 10:00～11:30 (会費)	予約済	ぬり絵の会 10:30～11:30		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	布ゾーン づくり 13:30～15:30 (材料費)	
9	10	11	12	13	14	15
 休 館 スポーツ朝	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 (測定会)		書き方 14:00～14:45		
16	17	18	19	20	21	22
一般利用 9:30～12:00	 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
		健やか 長生き講座 【お口の機能・嚥下】 14:00～15:00	ハンド クリーム作り 《認知症ミニ講座》 14:00～15:00 館内の予約参照	ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーン づくり 13:30～15:30 (材料費)	
23	24	25	26	27	28	29
一般利用 9:30～12:00	Let's脳活！ 10:00～10:45			ぬり絵の会 10:30～11:30	予約済	休 館
切り絵 14:00～15:30	ストレッチ &フラ 13:30～15:00 ★	入林教室 【中級編】 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク		【動画で観る】 書き方 14:00～15:00		
30	31					
		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				
	書き方 14:00～14:45					

満員印は、満員の講座となります。

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。

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。

※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。

※講座によっては写真撮影をさせて頂く場合がございます。ご協力の程、宜しく御願い致します。