

《8月お勧め講座》

8月1日(木)9:15から予約開始

健やか長生き講座《歯科編》

オーラルフレイルチェックについて

健口体操のすすめ

オーラルフレイルを予防しましょう♪♪

8月21日(水)14:00～15:00

定員:12名《講師:糞谷・羽田地域健康課》



口から始める健康講座

- ・噛む、飲み込む等を維持するための体操
- ・誤えん性肺炎の予防について

8月28日(水)14:00～15:30

定員:30名《講師:糞谷・羽田地域健康課》



【東京都主催】

首都直下地震への一人一人の備え

8月30日(金)14:00～15:30

定員:20名

東京くらし防災、東京防災をご持参ください。

上記教材はお貸しする事も可能です。



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

2024年
8月広報誌



【認知症講座&体操】 「つながる」

カムカム体操の講師が実際に
体操を行います。是非、ご参加下さい。

8月1日(木)10:00～11:00

講師:ファミリークリニック蒲田

理学療法士 原田氏

【椅子体操】

8月1日(木)11:10～11:50

今回の講座は、時間が変更に
なります。ご注意下さい。

うちわ作り

8月1日(木)
14:00～15:30

定員:6名

【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。

*緊急連絡先の把握をさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。
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。

8月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
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			認知症講座&体操 10:00~11:00 椅子体操 11:10~11:50	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	休館
			100歳バツイ 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&唄おう 14:00~15:00 ★	
5	6	7	8	9	10	11
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 ★	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
【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歳バツイ 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	
12	13	14	15	16	17	18
休館	モルック 10:00~11:30	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	Men's体操 10:00~10:40	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
振替 休日	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★(有料)	みんなで唄おう 13:30~14:15 みんなで体操 14:20~14:50	100歳バツイ 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 ★	
19	20	21	22	23	24	25
椅子体操 10:00~10:40 ★	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歳バツイ 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 ★	
26	27	28	29	30	31	1
フレイル 予防体操 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 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	口から始める 健康講座 14:00~15:30	100歳バツイ 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)	首都直下地震 一人一人の備え 14:00~15:30	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)

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。

緑色はシニアステーション羽田共催講座 ・ 紫色はシニアクラブの講座です。



活動室2

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。			認知症講座 「つながる」 活動室1で 開催します。	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
			うちわ作り 14:00~15:30	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
5	6	7	8	9	10	11
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)	【東京都主催】 スマホ 相談会 9:30~11:30 13:30~16:30 【1人/30分】 60歳以上 都内在住の方	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
	ちょこっと 健康相談会 13:30~15:30	切り絵 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45			
12	13	14	15	16	17	18
休館	Let's脳活! 10:00~10:45		ハーモニカ 10:00~12:00	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
振替 休日	予約済		絵手紙 画材道具持参 願います 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
19	20	21	22	23	24	25
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)	ちょこっと 健康相談会 9:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
切り絵 14:00~15:30	ゆる文字 14:00~15:00	健やか 長生き講座 オムニバリエッタ 14:00~15:00	入林教室 【中級編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		
26	27	28	29	30	31	1
	Let's脳活! 10:00~10:45	【中級】 切り絵 10:00~11:30		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★		スクラッチ アート 14:00~15:00			

満員印は、満員の講座となります。【絵手紙】クレヨン・色鉛筆は貸出致します。

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。

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、宜しく御願致します。