

# 7月からの有料講座の申込みについて

## ズンバGOLD

Aクラス 毎月第2、4(水)  
10:00~11:00  
Bクラス 毎月第2、4(金)  
13:30~14:30

## 機能改善リズム体操 & ストレッチ

Aクラス 毎月第1、3(火)  
13:30~14:30

## 真向法体操

（5本指靴下を  
使用します。）  
毎月第1、3(水)  
14:00~15:00

## 椅子に座ってヨガ

毎月第1、3(火)  
10:00~11:00

## 100歳万歳体操

Aクラス 毎月第1、3(木)  
Bクラス 毎月第2、4(木)  
14:00~15:00

## やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金)  
14:00~15:00

定員25名【パソコンでの抽選式】

申込期間：6/1(土)~6/15(土)

申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：7月~9月まで3か月間

抽選発表：6/20(木)~21(金)

ご当選した方にお電話させていただきます。

参加費：毎回300円

お申込みはひとり2講座まででお願い致します。

定員に満たない講座の2次募集を7月1日(月)9時15分~  
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認ください。



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

2024年  
6月広報誌



【東京都主催】

## スマートフォン相談会

6月13日(木)

時間等の詳細は内面・館内ポスターを  
ご確認ください。



## 健やか長生き講座

~熱中症について~

経口補水液の試飲を行います。

6月19日(水)

14:00~15:00

6月1日(土)9:15から予約開始

《講師：糀谷・羽田地域健康課》

## 消費者トラブル・詐欺について

6月26日(水)

14:00~15:00

《講師：大田区立消費者生活センター》

塩分濃度計を使用し  
日頃の料理の塩分も  
測定出来ます。ご希望の方は、  
料理の御汁をご持参下さい。

## ちよこつと健康相談会 《時間枠予約制:20分程度》

6月 4日(火) 13:30~15:30

6月27日(木) 9:30~11:30



## 【病気のはなし】COPDを知っていますか?

6月12日(水) 14:00~ 70分程度《定員:20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。

# 6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。  【活動室1:持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル			<b>【クールスポット開設中】</b> <b>涼み処として</b> <b>ご利用下さい。</b>  		みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	<b>休館</b>
					みんなで 体操&唄おう 14:00~15:00 ★	
3	4	5	6	7	8	9
みんな体操 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 ★★★	みんな体操 10:00~10:45 ★	<b>休館</b>
【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歳バザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバースポーツ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんな体操 14:00~14:45 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	
10	11	12	13	14	15	16
椅子体操 【リアルレッスン】 10:00~10:40 ★	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 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんな体操 10:00~10:45 ★	<b>休館</b>
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)	病気のはなし COPDを知って いますか? 14:00~ 70分程度	100歳バザイ 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)	みんな体操 14:00~14:45 ★	
17	18	19	20	21	22	23
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 ★	Men's体操 10:00~10:40 ★	みんな体操 10:00~10:45 ★	<b>休館</b>
【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歳バザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバースポーツ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんな体操 14:00~14:45 ★	
24	25	26	27	28	29	30
元気に ボールウォーク 10:00~11:30 ★	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 ★	みんな体操 10:00~10:45 ★	<b>休館</b>
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)	消費者トラブルや 詐欺について 14:00~15:00	100歳バザイ 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
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。  【活動室2:持ち物】飲み物、汗拭きタオル			<b>【クールスポット開設中】</b> <b>涼み処として</b> <b>ご利用下さい。</b>  		予約済 <small>(家族会/毎月)</small> 布ゾーリ づくり 13:30~15:30 <small>(材料費)</small>	<b>休館</b>
					健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	
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 <small>(会費)</small>	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】	<b>休館</b>
	ちよこっと 健康相談会 13:30~15:30	切り絵 14:00~15:30	予約済 <small>(家族会/偶数月)</small>	ぬり絵の会 13:30~14:30		
10	11	12	13	14	15	16
	Let's脳活! 10:00~10:45		【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】	<b>休館</b>
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	予約済			書き方 14:00~14:45	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 <small>(材料費)</small>	
17	18	19	20	21	22	23
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 <small>(会費)</small>	ハーモニカ 10:00~12:00	ぬり絵の会 10:30~11:30		<b>休館</b>
切り絵 14:00~15:30	ゆる文字 14:00~15:00	健やか 長生き講座 【熱中症について】 14:00~15:00	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		
24	25	26	27	28	29	30
	Let's脳活! 10:00~10:45	【中級】 切り絵 10:00~11:30	ちよこっと 健康相談会 9:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		<b>休館</b>
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★		スマホ教室 【中級編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		

**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。