

暮らしの保健室

身体や心の気になる事・困り事は、
地域包括支援センターの保健師に
相談してみましょう。

相談例) 生活習慣病・認知症・
内服薬について 等

7月 7日(月) 13:30~15:30

7月24日(木) 9:30~11:30

《時間枠予約制》20分程度/お1人様



モルックday

7月29日(火)

【1部】10:00~11:30

【2部】14:00~15:30

ご好評につき1日モルックを

開催致します。是非、ご参加下さい。

【東京都主催】

スマートフォン相談会

7月10日(木)

9:30~12:00

13:30~16:00

お1人様:30分程度

対象:都内在住60歳以上の方

【東京都主催】風水害への備え

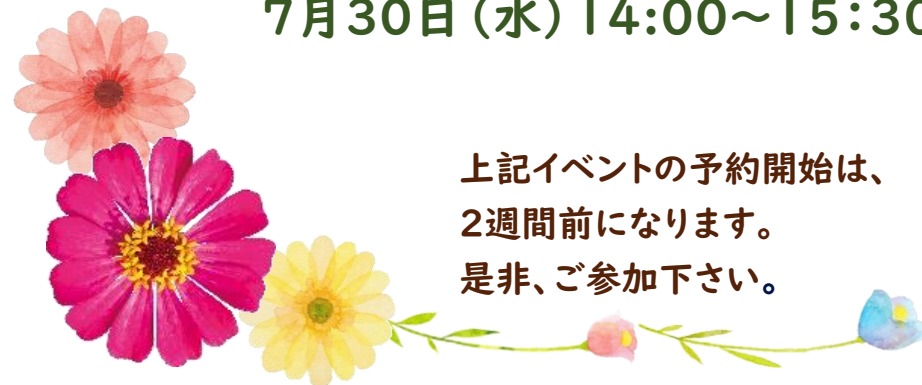
～東京マイ・タイムラインをつくろう!～

地域の風水害のリスクを確認し、避難行動計画を作成しましょう。

大田区防災ハザードマップご持参下さい。

7月30日(水) 14:00~15:30

上記イベントの予約開始は、
2週間前になります。
是非、ご参加下さい。



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

2025年
7月広報誌



熱中症について

7月9日(水)
14:00~15:00
株式会社 サンドラッグ

今年の夏も猛暑になる見込みです。
講座に参加して、熱中症予防に
取り組みましょう。

【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。
- ・駐車スペースがございませんので、講座参加時のお車での来館はご遠慮願います。
*緊急連絡先の把握をさせて頂きます。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。

7月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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&唄おう 10:00～11:00 ★	休 館
	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 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 シルバーヨガ 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで 体操&唄おう 14:00～15:00 ★	
7	8	9	10	11	12	13
椅子体操 10:00～10:40 ★	みんなで 唄おう 10:00～10:45 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★★ (有料)	椅子体操 10:00～10:40 ★	きもちとからだを 元気にする体操 10:00～11:00 ★ (有料)	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 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30～14:30 ★ (有料)	熱中症について 14:00～15:00 (備)サンドラッグ	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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★ 羽田節保存会 15:30～17:00	
14	15	16	17	18	19	20
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 ★	Men's体操 10:00～10:40 ★	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)	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 シルバーヨガ 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	
21	22	23	24	25	26	27
休 館 海の日 	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)	椅子カキラ 10:00～11:00 ★ (有料)	きもちとからだを 元気にする体操 10:00～11:00 ★ (有料)	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休 館
	簡単 エアロビクス 13:30～14:30 ★★★★★ (有料)	椅子体操 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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	
28	29	30	31	【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。  ©大田区		
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	モルック day 【1部】 10:00～11:30 【2部】 14:00～15:30	みんなで体操 10:00～10:45 ★	椅子体操 10:00～10:40 ★			
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★		【東京都主催】 風水害への備え 14:00～15:30	100歳バザイ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)			

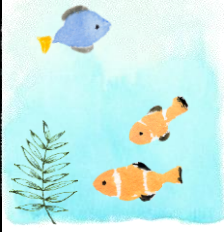
【黄】色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。
(講座日7日前からお申込み開始)

【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。



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	羽田 折り紙教室 9:30～11:00	フラダンス 10:00～11:30 (会費)	オレンジカフェ 「つながる」 10:30～11:30	ぬり絵の会 10:30～11:30	予約済 (家族会/寄数月)	休 館
	絵手紙 14:00～15:00	切り絵 14:00～15:30		ぬり絵の会 13:30～14:30	布ソーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	
7	8	9	10	11	12	13
一般利用 9:30～12:00	Let's脳活！ 10:00～10:45		【東京都主催】 スマートフォン 相談会 9:30～12:00 13:30～16:00 【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
暮らしの 保健室 13:30～15:30	予約済	将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。		書き方 14:00～14:45		
14	15	16	17	18	19	20
切り絵 10:00～11:30	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	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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★		将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。		ぬり絵の会 13:30～14:30	布ソーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	
21	22	23	24	25	26	27
休 館 海の日 	Let's脳活！ 10:00～10:45	【中級】 切り絵 10:00～11:30	暮らしの 保健室 9:30～11:30	ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
	ストレッチ &フラ 13:30～15:00 ★	将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。	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		
28	29	30	31	【二次元コードをご活用下さい。】 ①カメラ又は、アプリにて コードを読み込む。 ②池上長寿園のホームページから、 希望月の広報誌をタップする。 ③広報誌をご覧頂けます。 お試し下さい♪ 		
一般利用 9:30～12:00	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。 					
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★						

【満員御礼】印は、満員の講座となります。

体操の難易度は★で表記しております。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。