

申し込み開始日が 決まっている講座はこちらです

スマホ教室

10/2(金)10時Android入門
10/2(金)14時 アイホン入門
10/19(月)14時Android中級
9/25申込開始(定員10名)

タブレットで水彩画

10/1(木)10時
10/8(木)10時
9/24申込開始(定員10名)

久野トレーナー の健康元気体操

10/13(火)13時30分
参加費300円
10/6申込開始(定員15名)

イルカ整骨院 の体操教室

10/12(月)13時40分
10/26(月)13時40分
10/5申込開始(定員15名)

理学療法士の いきいき体操

10/20(火)10時50分
10/13申込開始(定員15名)

フレイル予防講座 「今の健康をいつまでも」

10/16(金)14時
10/9申込開始(定員15名)

同じタイトルの講座は、ひとり月に1回まで受けられます。

申込先 ☎ 03-6423-7220

※営業時間内(9:00～17:00)にお掛けください

持ち物：飲み物・上履き(スリッパNG)

地域包括支援センター羽田(ご相談窓口)
シニアステーション羽田(旧いこいの家)
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-3745-7855
申込専用☎03-6423-7220



2020年10月広報誌



NEW ズンバGOLD



ラテンの音楽で楽しくフィットネス！初心者向けなので初めての方も大歓迎！やっていると、どんどん楽しくなります！

開催日：10/5(月) **参加費300円**
13時30分～14時30分

申込開始：9/28(月) (定員15名)

**感染拡大防止のため、
皆さまご協力をお願い致します。**

発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。

- ・入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご住所」「ご連絡先」を伺います。
- ・**マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

※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いただきますのでご了承下さい。

持ち物：飲み物・上履き(スリッパNG)

★申込開始の記載がない講座へのお申込みは1週間前の月曜日から可能です。

★キャンセルやお休みされる場合はご一報くださいますようお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
講座が申込制 です。 申込なしの参加はお断りさせて 頂きますのでご了承ください。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください			タブレット で水彩画 10:00～11:00	スマホ教室 アンドロイド 入門編 10:00～11:00	みんなで体操 10:00～10:30 ★	休館
			100歳万歳 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	スマホ教室 アイホン 入門編 14:00～15:00	みんなで体操 14:00～14:30 ★	
5	6	7	8	9	10	11
みんなで体操 10:00～10:45 ★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★ (有料)	タブレット で水彩画 10:00～11:00	いきいきシニア 体操 (60分) (区報掲載) 12:00～13:00 ★	みんなで体操 10:00～10:30 ★	休館
ズンバ GOLD 13:30～14:30 ★★★ (有料)	機能改善 リズミィ体操 ストレッチ 13:30～14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	椅子に座って 体操 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:30 ★	
12	13	14	15	16	17	18
音楽にのせて フィットネス (区報掲載) 10:30～11:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30～11:30 ★★ (有料)	フラダンス 9:30～10:30 (会費)	みんなで体操 10:00～10:45 ★	いきいきシニア 体操 (60分) (区報掲載) 12:00～13:00 ★	みんなで体操 10:00～10:30 ★	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)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	100歳万歳 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	フレイル 予防講座 「今の健康を いつまでも」 14:00～15:00	みんなで体操 14:00～14:30 ★	
19	20	21	22	23	24	25
音楽にのせて フィットネス (区報掲載) 10:30～11:30 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50～11:30 ★★	みんなで体操 スローエアロ 10:00～10:45 ★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	いきいきシニア 体操 (60分) (区報掲載) 12:00～13:00 ★	みんなで体操 10:00～10:30 ★	休館
スマホ教室 アンドロイド 中級編 14:00～15:00	機能改善 リズミィ体操 ストレッチ 13:30～14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	椅子に座って 体操 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:30 ★	
26	27	28	29	30	31	11/1
音楽にのせて フィットネス (区報掲載) 10:30～11:30 ★	みんなで体操 10:00～10:45 ★	フラダンス 9:30～10:30 (会費)	みんなで体操 10:00～10:45 ★	いきいきシニア 体操 (60分) (区報掲載) 12:00～13:00 ★	みんなで体操 10:00～10:30 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	みんなで体操 スローエアロ 14:00～14:45 ★		100歳万歳 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	みんなで体操 14:00～14:30 ★	

色

の講座は**お申し込み (03-6423-7220)** でご参加頂けます。営業時間内にお掛けください。
(有料)は300円です。

色

の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
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。
※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
講座が申込制 です。 申込なしの参加はお断りさせて 頂きますのでご了承ください。 ★飲み物 を必ずお持ちください ※活動室2をご利用する場合、 上履きはご不要です。						休館
5	6	7	8	9	10	11
	羽田 折り紙教室					休館
	ぬり絵の会 14:00～15:00					
12	13	14	15	16	17	18
		やさしい おり紙 10:00～11:00				休館
19	20	21	22	23	24	25
	羽田 折り紙教室					休館
	ぬり絵の会 14:00～15:00					
26	27	28	29	30	31	11/1
		やさしい おり紙 10:00～11:00				休館

★裏面に記載されていない講座へのお申込みは1週間前の月曜日から可能です。

★キャンセルやお休みされる場合はご一報くださいますようお願い致します。