

【ZOOM体操】

カムカム体操

体操の講師とオンラインで
繋げて楽しく体操を行います♪

2月5日(月)
13:30～14:30

フレイル予防体操

フレイルって何？
フレイルに関するミニ講座や、
セラバンドを使用した体操を
行います。

2月19日(月)
10:00～10:45

2月 講座のご案内

【12月受講のご利用者様限定】

効果測定会

- ・脚点、筋肉量などの測定会
- ・理学療法士によるミニ座学・体操など

2月14日(水)
1部 14:00～14:40
2部 14:50～15:30



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
2月広報誌



病気のはなし ～狭心症・心筋梗塞について～

〔 心臓の働き・病気の事を
分かりやすく講話致します 〕

2月19日(月) 14:00～15:00

定員:20名 **予約開始:2月1日(木)**

講師:地域包括支援センター-羽田 保健師

健やか長生き講座

《口腔機能維持向上について》

2月21日(水)14:00～15:00

講師:荻谷・羽田地域健康課

【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。

2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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル 			1	2	3	4
			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
			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 ★	
5	6	7	8	9	10	11
みんなで体操 10:00～10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 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)	
12	13	14	15	16	17	18
休 館 振替 休日	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 ★	【男性限定】 Men's体操 10:00～10:40	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 【12月受講者】	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 ★	
19	20	21	22	23	24	25
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 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 ★	休 館 天皇誕生日	みんなで体操 10:00～10:45 ★	休 館
病気のはなし 14:00～15:00	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Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料)		みんなで体操 14:00～14:45 ★	
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 ★			
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)			

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)

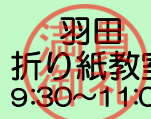
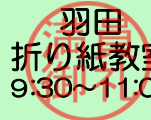
白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは3月となります。
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)
有料講座は1回300円です。

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。



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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル 			1	2	3	4
			認知症講座 「つながる」 10:30～11:30	ぬり絵の会 10:30～11:30		休館
				ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーン 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)		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
	ペーパークラフト & 工作 14:00～15:30	切り絵 14:00～15:30		書き方 14:00～14:45		
12	13	14	15	16	17	18
休館 振替 休日	Let's脳活！ 10:00～10:45	予約済	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
	予約済	予約済 (測定会)		ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーン 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)	ぬり絵の会 10:30～11:30	休館		休館
切り絵 14:00～15:30		健やか 長生き講座 【口腔機能】 14:00～15:00	書き方 14:00～14:45			
26	27	28	29	 Happy Valentine's Day		
	Let's脳活！ 10:00～10:45					
	ストレッチ & フラ 13:30～15:00 ★	入林教室 【LINE編】 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク	ゆる文字 14:00～15:00			

満員御礼印は、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。