

木曜午後は、こらぼで体操しましょ！

# <1・2月ご案内>

毎週木曜日の午後、地域にお住いのシニアの方を対象とした  
申込みがいらぬい・いつからでも参加できる

講座を実施しています

(第4木曜は申込みが必要です)

※持ち物等の詳細は 裏面をご覧ください



## プログラムのご案内

※新型コロナウイルス感染対策を行って実施いたします。ガイドラインは配布及びホームページへ掲載しております。

■ **第1木曜** 1月7日・2月4日 **【申込み不要】**

### 元気げんきセミナー

脳トレ、健康チェック、体操、お話サロンなど元気になるプログラムが盛りだくさん！

■ **第3木曜** 1月21日・1月18日 **【申込み不要】**

### 健康体操「さんもく」

【奇数月講師】 リハビリデイサービスnagomi  
大森施設長 吉田悦郎さん

【偶数月講師】 大森高齢者在宅サービスセンター  
所長 渡邊ときわさん

奇数月はボクシングをアレンジした体操やゴムバンドを使った体操！  
偶数月はステイ・ホームしていても、お家でできる元気健康体操です。  
おはなしサロンもあります。

■ **第4木曜** 1月28日・2月25日 **【申込制】**

### 楽しく筋力アップ

講師 蒲田リハビリテーション病院の理学療法士の先生

今でも元気だけど、これから先ももっと元気でいたい！そう思っている方に。

■ **月曜** 1月25日・2月1・15日 **【申込み不要】**

### わいわいボッチャ

みんなでゲームを楽しみながら、体と頭を使います。

★ **第1・3水曜** **大人の体力測定** **【申込制】**

自分の体力を数字で把握！

こらぼ大森 情報交流室 I

大田区大森西2丁目16-2

03-5753-6560

受付時間 10:00～16:00

# 場所・時間 など(4講座共通)

- ・対象: 概ね60歳以上の方
- ・時間: 14:00~15:30  
(ポッチャは13:00~14:30)
- ・場所: こらぼ大森 体育館  
(元気げんきセミナーは多目的室)
- ・服装: 運動のできる服装
- ・持ち物: 上履き、汗拭きタオル、飲み物



## ○こらぼ大森 1月予定

1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水	書初め 10:00~15:00	多目的室
7	木	★げんき元氣 セミナー 14:00~15:30	多目的室
8	金		
9	土	書初め展(~18日まで)	軽食ルーム
10	日		
11	月		
12	火		
13	水	●水曜スポーツ バドミントン 19:00~21:00	体育館
14	木		
15	金		
16	土		
17	日		
18	月	●グラウンドゴルフ 10:00~11:30	グラウンド
19	火		
20	水	●体力測定 10:30~12:30 ●水曜スポーツ 卓球 19:00~21:00	・会議室(体力) ・体育館
21	木	★さんもく体操 14:00~15:30	体育館
22	金	●太極拳 14:00~15:30	いろいろルーム
23	土		
24	日		
25	月	★わいわいポッチャ 13:00~14:30	体育館
26	火		
27	水	●水曜スポーツ ソフティテニス 19:00~21:00	体育館
28	木	★★楽しく筋力アップ 14:00~15:30	体育館
29	金	●グラウンドゴルフ 10:00~11:30	グラウンド
30	土		
31	日		

# 詳細のご案内

## 参加費

- ・元気げんきセミナー・わいわいポッチャ → 200円
- ・さんもく・楽しく筋力アップ → 無料

## 参加の目安 (体操強度)

元気げんきセミナー = ★(弱め)  
 ポッチャ = ★   さんもく = ★  
 楽しく筋力アップ = ★★(中)

## ○こらぼ大森 2月予定

1	月	★わいわいポッチャ 13:00~14:30	体育館
2	火		
3	水	●体力測定 10:30~12:30	会議室
4	木	★げんき元氣 セミナー 14:00~15:30	多目的室
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	●グラウンドゴルフ 10:00~11:30	グラウンド
9	火		
10	水	●水曜スポーツ バドミントン 19:00~21:00	体育館
11	木		
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	★わいわいポッチャ 13:00~14:30	体育館
16	火		
17	水	●体力測定 10:30~12:30 ●水曜スポーツ 卓球 19:00~21:00	・会議室 ・体育館
18	木	★さんもく体操 14:00~15:30	体育館
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水	●水曜スポーツ ソフティテニス 19:00~21:00	体育館
25	木	★★楽しく筋力アップ 14:00~15:30	体育館
26	金	●グラウンドゴルフ 10:00~11:30 ●太極拳 14:00~15:30	・グラウンド ・いろいろルーム
27	土		
28	日		