



日	月	火	水	木	金	土
午前	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30 	満員のプログラムです。 9月25(金) 9:00より申込受付開始。 10月5日(月) 9:00より申込受付開始。 先着順のプログラムです。 有料のプログラム (300円) 有料のプログラム (プログラムにより異なります)		蒲西シニアクラブ 輪投げの会(74回) 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
午後				みんなで歌おう! カラオケ ステーション 13:30~15:00	スンバGOLD 13:30~14:30 心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 卓球でポン! 14:45~16:00 囲碁 13:00~16:30
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	骨元気体操 10:00~11:00 (タオル)	蒲西シニアクラブ 手芸教室 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
午後	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) 俺の筋肉 15:00~16:00	わなげ! 13:30~15:00 (定員21名) 囲碁 13:00~16:30	エンジョイ エアロビクス 13:30~14:30 フラダンス教室 15:00~16:00	家族会 13:30~14:30 歌声喫茶 13:30~14:30 山ちゃんど お花を楽しむ会 (フラワーアレンジメント) 15:00~16:00	カキラ ~KaQiLa~ 深い呼吸でリフレッシュ! 13:30~14:30 ポッチャ! 15:00~16:15 俺のあてCook 13:30~16:00	動画でゆる〜い 体操 13:30~14:15 英語で おしゃべりサロン(40) 14:45~16:15 囲碁 13:00~16:30
午前	お休み 	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラブ いきいき体操 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	音楽に合わせて体操 10:00~10:45 (ヒップホップ休み)
午後		100才 バンザイ体操 13:30~14:30 切手のボランティア 活動(定員5名) 15:00~16:00 囲碁 13:00~16:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	シング&ダンス 13:30~14:30 わなげ! 15:00~16:15 (定員28名)	口から始める 健康講座 14:00~15:00 (定員:30名) (スンバGOLDは 30日に変更)	みんなで歌おう! カラオケステーション 13:30~14:15 初めての卓球 14:45~16:00 囲碁 13:00~16:30
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(75回) 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
午後	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) 俺の筋肉 15:00~16:00	サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30 囲碁 13:00~16:30	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) フラダンス教室 15:00~16:00	姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	コグニサイズで 脳トレ体操 13:30~14:30 みんなで作ろう! 壁飾り 14:45~16:00 囲碁 13:00~16:30
午前	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	美しくしなやかに 体操(女子部) 10:00~11:00	ハロウィン! 社交ダンスが 踊れるようになる リズム体操(体験会) 10:00~11:15	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
午後	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) 卓球でポン! 14:45~16:00	100才 バンザイ体操 13:30~14:30 初めての卓球 15:00~16:15 囲碁 13:00~16:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	バイオリンとギター オータムコンサート 13:45~14:45 しもだや販売会 ハロウィン特別販売会 14:45~15:15 ココア体操 15:15~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30 ポッチャ! 15:00~16:15	動画でゆる〜い 体操 13:30~14:15 大人のめり絵 15:00~16:00 囲碁 13:00~16:30

※カムカム新蒲田の駐輪場は工事中で駐輪場がご利用できません。

徒歩にてご来所をお願い致します。ご理解・ご協力お願いいたします。

※プログラムは予告なく内容、日程、時刻等の変更がある場合がございます。ご了解下さい。

※上履きと外履きを入れる袋をご持参ください。

シニアステーション
新蒲田包括支援センター
新蒲田



かむかむすて～しょん

2026年 10月号



ステーション（駅）：停車場。出発地点。誰でも立ち寄れる、たくさんの人と出会えるところ。

しんかま通信

「ハロウィン！」

社交ダンスが踊れるようになる

リズム体操・体験会

恒例となりました、ハロウィンイベント！

今年で4回目になります！ダンスが出来なくても、

座ってでも、見るだけでもOK！

どなたでもご参加できます！

内容は、社交ダンスの披露、

みんなでリズム体操、

などです。お気軽にご参加ください。

10月30日（金）

去年は、みんなで座って

10時より（9：30受付開始）

手を繋ぎダンスをしました！



今月のおすすめ！

9日（金）13：30～14：30（300円）

「カキラ ～KaQiLa～」深い呼吸でリフレッシュ！

深い呼吸と独特な動き「型」で、骨格を整え、背中の筋肉も鍛えられます。音楽を楽しみながら行うエクササイズです。

13日（火）15：00～16：00（申込制：5名）

「切手ボランティア活動」 ボランティアをしませんか？

使用済み切手の整理をします。社会福祉協議会にて、

ひとり親世帯へ配布するお米になります。

16日（金）14：00～15：00（申込制30名）

口から始める健康講座

～「口の機能低下予防・誤嚥性肺炎予防」の話、

「口腔機能低下予防」につながる体操を行います～



24日（土）13：30～14：30（300円）

「コグニサイズで脳トレ体操」

運動と脳トレを組み合わせた認知症予防のプログラムです。

脳と身体に負荷をかけることでトレーニングになります。

29日（木）13：45～14：45（開場13：15）

バイオリンとギターの「オータムコンサート」

曲目：情熱大陸、月の光、糸、夢のあとに 等

（曲目は変更になることがあります）

29日（木）14：45～15：15

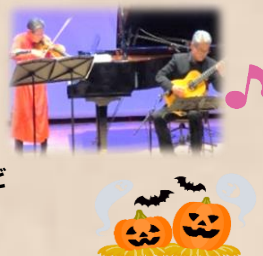
「しもだや販売会」

～ハロウィン・特別販売会～

志茂田福祉センターの

パンキンパン・ハーブティーなど

販売いたします。



「英語でおしゃべりインターナショナル（34）」（無料）

"Chatting International in English (34)" (Free)

《開催日時》10月24日（土）14：15～16：15

《集合場所》羽田空港第3ターミナルビル4階

江戸小路・中央ラウンジ前

（事前申込制・締め切り10/22まで）



包括だより



認知症サポーター養成講座と

認知症ステップアップ講座

よく聞くこの講座の目的について簡単に確認してみよう。

（サポーター養成講座）

どなたでも参加可能。認知症を理解して、認知症の方を温かい目で見守る人を増やす。

（サポーターステップアップ講座）

サポーター養成講座受講済の方が参加できる。

認知症の方が安心する接し方を実際に行って学ぶ。

どちらも事前予約制です。

詳細スケジュールは大田区のホームページに掲載されています。

また、区内包括支援センターにチラシを用意してあります。

身近にいる認知症の方を理解したい、いい声掛けができないか、と思う方はぜひご参加ください。

サポーター養成講座

サポーター

ステップアップ講座



今月の創作！

8日（木）10：00～11：30

（6名：600円（会員：500円））

蒲西シニア手芸教室「卵殻工芸・ペンダントトップ」

～卵のカラーを使用したネックレス・ブローチ兼用～

（持ち物：ピンセット（先の尖ったもの）ペンチ

ビニール手袋、屑切用ハサミ・

太い油性マジック（黒）、開いた牛乳パック、

在れば簡易扇風機）



20日（火）13：30～15：30（5名：500円）

サリーちゃんの手遊美

「フェルトで作るティッシュケース」

持ち物：裁縫道具



24日（土）14：45～16：00（10名）

みんなで作ろう！壁飾り

「秋の草花だより」



（お問い合わせ） シニアステーション新蒲田

包括支援センター新蒲田

住 所：新蒲田1-18-16カムカム新蒲田3階

（蒲田駅西口より徒歩13分）

03-6715-9731

