



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 	太極拳 10:00～11:00	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(72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
		初級太極拳 11:10～12:00	エンジョイ エアロビクス 13:30～14:30	姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30～14:30	スンバGOLD 13:30～14:30	動画でゆる～い 体操 13:30～14:15
午後		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	ココア体操と 鈴木さんの 大人の紙芝居 15:00～16:00	東京在宅サービスの 腰痛予防・改善の セルフケア講座 15:00～16:00	卓球でポン! 14:45～16:00
		囲碁 13:00～16:30	フラダンス教室 15:00～16:00			囲碁 13:00～16:30
6	7	8	9	10	11	12
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	リズム& ストレッチ 10:00～11:00	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
		初級太極拳 11:10～12:00				
午後	カムカム体操 13:30～14:30 (地下2階) 俺の筋肉 15:00～16:00	100才 バンザイ体操 13:30～14:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30～14:30 (ヨガマット)	歌声喫茶 13:30～14:30	機能・改善 エクササイズ 13:30～14:30	音楽に合わせて 体操 13:30～14:15
		サントリーの ドリンクスマイル セミナー 15:00～16:00	久野先生の 健康体操 15:00～16:00	しもだや販売会 14:15～15:00	篠笛演奏会 ～風の音～ 15:00～16:00	英語で おしゃべりサロン(39) 14:45～16:15
		囲碁 13:00～16:30		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	俺のあてCook 13:30～16:00	囲碁 13:00～16:30
13	14	15	16	17	18	19
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	骨元気体操 10:15～11:15 (タオル)	蒲西シニアクラブ 手芸教室 10:00～11:30 (いさいき体操は休み)	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
		初級太極拳 11:10～12:00				
午後	カムカム体操 13:30～14:30 (地下2階) シング&ダンス 15:00～16:00	サリーちゃんの 手遊美 13:30～15:30	個別スマホ相談会 13:30～16:00 (お一人30分)	ストレッチヨガ45 13:30～14:15	スンバGOLD 13:30～14:30	動画でゆる～い 体操 13:30～14:15
		囲碁 13:00～16:30	折り紙教室 13:30～14:30	ポッチャ! 14:45～16:00	心も体も 元気に導く体操 15:00～16:00	初めての卓球 15:00～16:15
			フラダンス教室 15:00～16:00			囲碁 13:00～16:30
20	21	22	23	24	25	26
午前	お休み	お休み	お休み	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(73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	 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	カキラ ～KaQila～ 深い呼吸でリフレッシュ! 13:30～14:30	福寿泰 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
				健康体力測定会 15:00～16:00		大人のめり絵 15:00～16:00
						囲碁 13:00～16:30
27	28	29	30	★★★24日(木)敬老週間イベント特別企画実施中★★★		
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	リズム& ストレッチ 10:00～11:00	満員のプログラムです。		
		初級太極拳 11:10～12:00			8月25(火) 9:00より申込受付開始。	有料的プログラム (300円)
午後	カムカム体操 13:30～14:30 (地下2階) 俺の筋肉 15:00～16:00	100才 バンザイ体操 13:30～14:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30～14:30 (ヨガマット)	9月7日(月) 9:00より申込受付開始。		
		卓球でポン! 15:00～16:15	久野先生の 健康体操 15:00～16:00	先着順のプログラムです。		
		囲碁 13:00～16:30		※上履きと外履きを 入れる袋をご持参 ください。		
				※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。		

※9/6よりカムカム新蒲田の駐輪場の工事が入ります。
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。

シニアステーション

包括支援センター



新蒲田

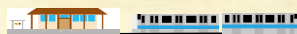


新蒲田



がむがむすて〜しょん

2026年 9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

～ 集まれ！アクティブ
エルダー！～

※「健康体力測定会」

シニアステーションご利用の皆さんに、ご自身の運動機能を知って頂き、いつまでも健康でいて頂けるよう「健康測定会」を開催いたします。

血圧測定、握力、片足立ち、5m歩行など行います、今回は歩行チェックも行いバランス感覚の測定も行います。



今月のおすすめ！

4日（金）15：00～16：00

「東京在宅サービスのセミナー」

～腰痛予防・改善のセルフケア～

腰の負担軽減とセルフケア体操

8日（火）15：00～16：00（申込制：20名）

「サントリーの『ドリンクスマイルセミナー』」

講師：サントリー株式会社

内容：酔いのメカニズムについて、アルコールバッチテスト他アルコールの試飲もあります。

11日（金）13：30～14：30（300円）

「機能・改善エクササイズ」

音楽に合わせて体操、筋力アップストレッチを行います。

11日（金）15：00～16：00

「篠笛演奏会～風の音～」 演者：重松まゆみ氏

さわやかな季節にさわやかな音色はいかがですか？

16日（水）13：30～16：00（申込制：10名）

「個別スマホ相談会」お一人30分です。

24日（木）15：00～16：00（申込制：40名）

～ 集まれ！アクティブエルダー！～

「健康体力測定会」

26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。

今月の創作！

10日（木）10：00～11：30

（申込制15名：400円（会員：300円））

蒲西シニア手芸教室「ピンブローチ」

（持ち物：ピンセット・ビニール手袋

開いた牛乳パック

（詳細は掲示ポスターをご確認ください。）

15日（火）13：30～15：30（5名：500円）

サリーちゃんの手遊美「花のアレンジ壁飾り」



16日（水）13：30～14：30（10名）

折り紙教室「しゃべるお口」

折り紙の楽しみ方・折る方法など

お話もあります。講師：長谷部氏



17日（木）10：00～11：30

（申込制10名：600円（会員：500円））

蒲西シニア手芸教室「プラ板・蝶鋸（らでん）風ネックレス」

持ち物：ピンセット・ビニール手袋・ラジオペンチ

盾切用ハサミ・油性マジック（黒）・開いた牛乳パック

あれば簡易扇風機

（詳細は掲示ポスターをご確認ください。）



包括だより

9月は認知症月間

毎年9月は世界アルツハイマー月間です。

9/21の「世界アルツハイマーデー（認知症の日）」を中心に、認知症への理解を深めるための啓発イベントや、各地のランドマークをオレンジ色に染めるライトアップなどが全国で実施されます。区内各所でも認知症への理解を広めるイベントが複数実施されます。

カムカム新蒲田でも9月の間

若年性認知症相談窓口の

パネル展示を行います。ぜひご覧ください♪

また認知症に関するご相談がございましたら

いつでも地域包括支援センターに

ご相談ください♪

大田区認知症イベント情報

「広げよう 優しいオレンジの輪

～Paint it orange～

は、こちら



カムカム新蒲田 駐輪場の工事のお知らせ

9/6より10月末頃の予定で、カムカム新蒲田の駐輪場の工事が入ります。工事期間中、駐輪場はご使用できません。ご利用の皆様にはご不便をお掛けしますが徒歩でのご来所をお願い致します。ご理解とご協力をお願いいたします。



（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

