







日	月	火	水	木	金	土	
午前	<p>満員のプログラムです。</p> <p>4月27日(月) 9:00より申込受付開始。</p>		<p>※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。</p>		<p>フラミンゴの転倒予防体操 11:00~12:00</p>	<p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>	
	午後	<p>5月7日(木) 9:00より申込受付開始。</p> <p>先着順のプログラムです。</p>		<p>※お申し込みは、ご本人かご家族方に限らせていただきます。</p>		<p>スンバGOLD 13:30~14:30</p>	<p>動画でゆる~い体操 13:30~14:15</p>
<p>有料のプログラム(300円)</p> <p>有料のプログラム(プログラムにより異なります)</p>		 <p>「ラジオ体操」開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30</p>		<p>はじめての卓球 15:00~16:15</p>	<p>卓球でポン! 14:45~16:00</p>		
<p>シニアステーション</p> 		<p>包括支援センター</p> 		<p>7</p> <p>蒲西シニア輪投げの会(66回) 10:00~11:30</p>	<p>8</p> <p>体幹トレーニング 10:00~11:00</p>	<p>9</p> <p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>	
午前	<p>4</p> <p>お休み みどりの日</p> 		<p>5</p> <p>お休み こどもの日</p> 		<p>6</p> <p>お休み 振替休日</p> 		<p>姿勢を良くする!ウォーキング体操 13:30~14:30</p>
	午後					<p>機能・改善エクササイズ 13:30~14:30(ヨガマット)</p>	<p>大人のぬり絵 13:30~14:30</p>
				<p>ポッチャ! 15:00~16:15</p>	<p>俺のあてCook 13:30~16:00</p>	<p>英語でおしゃべりサロン(35) 14:45~16:15</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>リズム&amp;ストレッチ 10:00~11:00</p>	<p>蒲西シニア手芸教室 10:00~11:30</p>	<p>フラミンゴの転倒予防体操 11:00~12:00</p>	<p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>	
	<p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>初級太極拳 11:10~12:00</p>					
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30(地下2階)</p>	<p>100才バンザイ体操 13:30~14:30</p>	<p>麗華先生のヨガ教室 13:30~14:30(ヨガマット)</p>	<p>歌声喫茶 13:30~14:30</p>	<p>スンバGOLD 13:30~14:30</p>	<p>音楽に合わせて体操 13:30~14:15</p>	
	<p>シング&amp;ダンス 15:00~16:00</p>	<p>昭和の体験談を語ろう 15:00~16:00</p>	<p>久野先生の健康体操 15:00~16:00</p>	<p>フラワーアレンジメント 15:00~16:00</p>	<p>心も体も元気に導く体操 15:00~16:00</p>	<p>はじめての卓球 14:45~16:00</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>骨元気体操 10:15~11:15(タオル)</p>	<p>蒲西シニアいきいき体操 10:00~11:30</p>	<p>体幹トレーニング 10:00~11:00</p>	<p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>	
	<p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>初級太極拳 11:10~12:00</p>					
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30(地下2階)</p>	<p>サリーちゃんの手遊美 13:30~15:30</p>	<p>個別スマホ相談会 13:30~16:00</p>	<p>わなげ! 13:30~14:30</p>	<p>福寿奏音楽を楽しむ会 14:00~15:15</p>	<p>コグニサイズで健康体操 13:30~14:30</p>	
	<p>俺の筋肉 15:00~16:00</p>	<p>囲碁 13:00~16:30</p>	<p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>	<p>しもだや販売会 14:30~15:00</p>		<p>みんなで歌おう!カラオケステーション 15:00~15:45</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p>	<p>リズム&amp;ストレッチ 10:00~11:00</p>	<p>蒲西シニア輪投げの会(67回) 10:00~11:30</p>	<p>ポッチャ! 10:00~11:15</p>	<p>10歳若返るヒップホップ 10:30~11:30</p>	
	<p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>初級太極拳 11:10~12:00</p>					
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30(地下2階)</p>	<p>100才バンザイ体操 13:30~14:30</p>	<p>麗華先生のヨガ教室 13:30~14:30(ヨガマット)</p>	<p>ココア体操 13:30~14:30</p>	<p>動画でゆる~い体操 13:45~14:30</p>	<p>音楽に合わせて体操 13:30~14:15</p>	
	<p>美しくしなやかに体操(女子部) 15:00~16:00</p>	<p>囲碁 13:00~16:30</p>	<p>久野先生の健康体操 15:00~16:00</p>	<p>鈴木さんの大人の紙芝居 14:45~15:15</p>	<p>鈴乃屋とん智の落語会 15:00~16:00</p>	<p>卓球でポン! 14:45~16:10</p>	

# がむがむすて〜しょん

2026年 5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

## 祝 4周年!

シニアステーション新蒲田・

地域包括支援センター新蒲田は、

皆様に支えられ5月6日をもちまして、4周年を迎えました！  
ありがとうございます！

4年間で延べ88,855人と、とても多くの方がいらっしゃいました。  
これからも皆様が元気に楽しく過ごして頂けるようにしてまいります。



今月のおすすめ!

8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。(ヨガマット持参して下さい)

12日(火) 15:00~16:00

「昭和の体験談を語ろう」

子供のころ体験した戦争体験を語り、未来にバトンをつなぎましょう。

20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。

23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プログラムです。課題を上手くこなすこと自体が目的ではなく、脳と身体に適切な負荷をかけることが大切です。

25日(月) 15:00~16:00(300円)

宮入先生の「美しくしなやかに★体操(女子部)」

「俺の筋肉」男性向けの体操の先生が、女性向けの教室を開催。無理なく、姿勢・筋力アップしていきます!

29日(金) 15:00~16:00

「第四回 鈴乃家とん智の落語会」

出演:鈴乃家とん智

何か楽しいことをして、多くの方を喜ばせたい!との思いで落語をされています。皆さんで落語を聞いて大笑いしましょう!



今月の創作!

14日(木) 10:00~11:30

(10名:600円(会員:500円))

蒲西シニア手芸教室

「あじさいブローチ」

持ち物:油性マジック(黒の極細)、ハサミ、目打ち、軍手  
ウェットティッシュ、ピンセット



19日(火) 13:30~15:30

(5名:300円)

サリーちゃんの手遊美

「フェルトで作るかわいい

ティッシュケース2個」

持ち物:裁縫道具



「英語でおしゃべりインターナショナル(29)」(無料)

「Chatting International in English(29)」(Free)

《開催日時》5月23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5/21まで)

包括だより

## 高齢者救急代理通報システムが拡充しました!

【どんな事業?】

急病やけがなどの緊急時に、ペンダント型の発報器を押すと受信センターへ通報され、専門の警備員がご自宅へ駆けつけます。今年度からは、熱中症アラートも標準装備になりました。その他、火災センサーとライフリズムセンサーもオプションとして追加できます。より安心・安全が高まりました!

【対象となる方】

- (1) 65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯
- (2) 病弱等により日常生活を営むうえで常時注意を要する方

※今年度より、課税世帯の方も対象に拡大されています。

【申請・ご相談は...】

利用には、世帯やお身体状況などの要件がございます。まずは、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



(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

