3	ニアステージ				一とり (かんだい向の 営業時	もり 9:00~17:00
B	A	火	水	木	金	土
	満員ので	なログラムです。	Y 255418	<u> </u>	3	4
午		5日 (木)	◆ 骨元気体操   10:15~11:15	浦西シニアクラブ 輪投げの会(53回)	<ul><li>フラミンゴの</li><li>転倒予防体操</li></ul>	** 10歳若返る ヒップホップ
前	り:00よ   10月6日	り申込受付開始。	(タオル)	10:00~11:30	11:00~12:00	10:30~11:30
		コ(F) り申込受付開始。	ストレッチョガ45			 動画で
	先 差順の	プログラムです。	13:30~14:15 (ヨガマット)	シング&ダンス	* ズンバGOLD	ゆる~い体操 13:30~14:15
午		1グラム(300円)	卓球でポン!	13:30~14:30	13:30~14:30	みんなで作ろう
後	❤️ 有料のプロ		15:00~16:15			壁飾り 15:00~16:00
		により異なります)	** フラダンス教室	初めての卓球① 15:00~16:15	ボッチャ!   15・00 - 14・15	囲碁
	※お申し込みは、ご本 限らせていただき		15:00~16:00		15 : 00~16 : 15	13 : 00~16 : 30
	6	1	8	9	10	11
午	社交・リズム体操 10:00~10:45	¥ 太極拳 10:00∼11:00	¥ リズム&	わなげ!	体幹トレーニング	羊 10歳若返る
前	社交・ペアリズム体操	<b>浴 初級太極拳</b>	ストレッチ	10:00~11:00	10:00~11:00	ヒップホップ
	11:00~11:45	11:10~12:00	10:00~11:00			10:30~11:30
	カムカム体操	等サリーちゃんの	<b>¥</b> カムカムヨガ	等 歌声喫茶	機能・改善 エクササイズ	音楽に合わせて 体操
	13:30~14:30 (地下2階)	手遊美 13:30~15:30	13:30~14:30 (ヨガマット)	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:15
午後	(M C/M)	15 50 15 50	(=115 (11)	家族会 13:30~14:30	(ヨガマット)	英語で おしゃべりサロン(28)
顶	等 俺の筋肉	囲碁	第 久野先生の	0-0	筆 俺のあてCook	14:45~16:15
	15:00~16:00	13:00~16:30	健康体操   15:00~16:00	゙゚ アレンジメント	13:30~16:00	囲碁 13:00~16:30
	13	14	15	15 : 00~16 : 00 16	17	18
		<b>本極拳</b>	<b>学</b> 骨元気体操	浦西シニア	¥ フラミンゴの	¥ 10歳若返る
午前	お休み	10:00~11:00 初級太極拳	10:15~11:15	いきいき体操	転倒予防体操	ヒップホップ
l i	014101	※ 初級太極拳 11:10~12:00	(タオル)	10:00~11:30	11:00~12:00	10 : 30~11 : 30
		¥ 100才 バンザイ体操	ベネッセ講座	動画で	¥ => 48001 B	大人のぬり絵
		13:30~14:30	13:30~14:30	ゆる~い体操	※ ズンバGOLD 13:30~14:30	13:30~14:30
午後		卓球でポン!	マリーゴールドまつり 装飾品作り	13:30~14:15		動画で ゆる〜い体操
後	スポーツの日	15 : 00~16 : 15	15:00~16:00	ボッチャ!	心も体も	14:45~15:30
	XW-101	囲碁	デ フラダンス教室	14:45~16:00	元気に導く体操   15:00~16:00	<b>囲碁</b>
	20	13 : 00~16 : 30 21	15:00~16:00	23		13 : 00~16 : 30 25
	社交・リズム体操	→ ∠1 ★ 太極拳	22		<b>24 ★</b>	
午	¥ 10 : 00~10 : 45	10:00~11:00	¥ リズム& ストレッチ	浦西シニアクラブ 輪投げの会(54回)	体幹トレーニング	** 10歳若返る ヒップホップ
前	社交・ペアリズム体操   ★~11:00~11:45	¥ 初級太極拳 11:10~12:00	10:00~11:00	10:00~11:30	10:00~11:00	10:30~11:30
	カムカム体操	初めての卓球②	<b>¥</b> カムカムヨガ			音楽に合わせて
	13:30~14:30	13:15~14:30	13:30~14:30	ココア体操 13:30~14:30		体操 13:30~14:15
午	(地下2階)	童話で初級英会話	(ヨガマット)	13.3014.30	福寿奏	みんなで歌おう
後		15:00~16:00	※ 久野先生の	鈴木さんの	音楽を楽しむ会 14:00~15:15	カラオケステーション     14:30~15:15
	俺のトレーニング   15:00~16:00	囲碁	健康体操	大人の紙芝居		囲碁
		13:00~16:30	15:00~16:00	14:45~15:15		13:00~16:30
	27 社交・リズム体操	28 ※ 太極拳	29 * a== 4.18	30	31 ハロウィン!	
午	10:00~10:45	●	● 骨元気体操 10:15~11:15		社交ダンスが	· ·
前	社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	¥ 初級太極拳	10:15~11:15 (9/17の振り替え)	体操(女子部) 10:30~11:30	踊れるようになる リズム体操(体験会)	
		11:10~12:00		動画で	10:00~11:15	
	カムカム体操 13:30~14:30	** バンザイ体操 13:30~14:30	¥ = 1.00	ゆる~い体操 13:45~14:30	ズンバGOLD 13:30~14:30	
午	(地下2階)	健康講座・心臓の話	手 手さげの デコパージュ	13:45~14:30   しもだや販売会	(9/19の振り替え)	「ラジオ体操」
後		15:00~16:00	14:00~16:00	14:30~15:00	映画の	開催中(無料)
	チェアヨガ	囲碁		落語会	洋楽を楽しもう!	月曜日~土曜日
	15:00~16:00	13:00~16:30		15:00~16:00	15:00~16:00	9:15~9:30







# かむかむすて~しょ

## 2025年 10周号

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

### しんかき通信

# 「ボッチャ!」

スポーツの秋「ボッチャ」で体を動かしてみませんか? 皆さんご存じのパラリンピック正式競技種目です。 体はもちろん、戦略を考え頭も使い、

脳トしにもなります。

シニアステーション新蒲田では、 初めての方でもゲーム感覚で楽しめます。 皆様のご参加お待ちしております!



#### 「みんなで仮装・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3回目になります!チョコっとでも、何かを 身につければ、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31日(金) 10時より



(9:30受付開始)





「英語でおしゃべりインターナショナル(22)」 (無料)

Chatting International in English (22) (Free) 《開催日時》10月25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10/23まで)

#### 包括だより

#### 秋の味覚で

#### 心も体もいきいき

秋といえば……やっぱり食欲の秋!! さつまいもやきのこ、秋刀魚など旬の食材が美味 しい季節ですね。

実は"噛むこと"や"香りを楽しむこと"も脳を 活性化させ、認知症予防にも効果的だといわれています。 さらに、魚に含まれるDHAや野菜のビタミン・食物繊維 など、栄養バランスのよい食事は脳や体の健康を守る 大切な要素です。

美味しく、楽しく、五感を使って食べることが元気に 暮らす秘訣のひとつ。

旬のごちそうで、秋を満喫しましょう! 認知症や介護、日常の困りごとも、 お気軽に地域包括支援センターへ ご相談ください。



#### 今月のおすすめ!

#### 2日(木)13:30~14:30 (無料)

「シング&ダンス」

懐かしい昭和の歌謡曲を一緒に歌って踊って体を動かします! 座って参加できるので、初めての方でも大丈夫です!

10日(金)13:30~14:30(300円)「機能・改善エクササイズ」 音楽に合わせて軽く息がはずむ運動を行い、そのあと 筋カトレーニング、そして、最後にストレッチをして いきます。(ヨガマットかバスタオルを持参して下さい)

15日(水)13:30~14:30 (無料)

ベネッセ講座「フレイル予防について」

~介護は突然やって来る~

28日(火)15:00~16:00 (無料)

健康公開講座「心臓医からのメッセージ・心臓の話」

~脳梗塞や心不全を引き起こす怖~い不整脈!~

30日(木)15:00~16:00 (無料)

落語会 出演:鈴乃屋とん智

演目: お菊の皿 31日(金) 10:00~11:15 (無料)

みんなで仮装・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」

何かを身につければ、どなたでも参加できます!

31日(金)15:00~16:00 (無料)

「映画の洋楽を楽しもう!」



# 今月の創作!

4日 (土) 15:00~16:00 「みんなで作ろう壁飾り」 ~ほっこり秋日和~ (無料)

7日 (火) 13:30~15:30 「サリーちゃんの手遊美」 「Xmas壁飾り」

(500円) 予約制5名

持ち物:お裁縫道具 9日(木)15:00~16:00

「フラワーアレンジメント」 (1500円) 予約制19名

講師:池坊流 山下師範





15日(水)15:00~16:00

「マリーゴールドまつり装飾品作り」(無料) イベント会場に飾り付ける

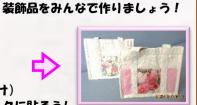
29日 (水) 14:00~16:00 「手さげのデコパージュ」

(500円) 予約制10名

持ち物:ハサミ

(あれば大きめの平はけ)

好きな絵柄を切り取ってバックに貼ろう!





シニアステーション新蒲田 (お問い合わせ) 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



