シニアステーション新蒲田 12月

（お問い合わせ） 03-6715-9731
営業時間 9：00～17：00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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 ¥初級太極拳 11：10～12：00	¥骨元気体操 10：15～11：15 （タオル）	ストレッチヨガ45 10：30～11：15 （ヨガマット）	¥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		¥折り紙教室 13：30～15：30 囲碁 13：00～16：30	ポチ袋作り 13：30～14：30 ¥フラダンス教室 15：00～16：00 スマホ教室・基本と キャッシュレス決済編 14：00～16：00	¥姿勢を良くする！ ウォーキング体操 13：30～14：30 ココア体操 15：00～16：00	¥ズンバGOLD 13：30～14：30 歌と笑顔で！ 脳トレ！ （脳トレ笑顔でカラオケ体操） 15:00～16：00	東京サロンオーケストラ Xmasコンサート（地下2階） 13：45～15：00 英語で おしゃべりサロン（4Z） 14：45～16：15 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 ¥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 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	¥100才 バンザイ体操 13:30～14：30 「どんだけ～」から 「手話」を始めませんか？ 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	家族会 13：30～14：30 ¥歌声喫茶 13：30～14：30 ¥山ちゃんと お花を楽しむ会 15：00～16：00	機能・改善 ¥トレーニング 13：30～14：30 お正月リース作り 14：00～16：00 ¥俺のあてCook 13：30～16：00	認知症サポーター 養成講座 13：30～15：00 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 ¥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 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	¥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） シング＆ダンス 15：00～16：00	¥サリーちゃんの 手遊美 13：30～15：30 囲碁 13：00～16：30	¥エンジョイ エアロビクス 13：30～14：30 フラダンスで 「クリスマス会！」 15：00～16：00	¥カキラ～深い呼吸で リフレッシュ！～ 13:30～14：30 わなげ！ 15：00～16：15	¥ズンバGOLD 13：30～14：30 心も体も 元気に導く体操 15：00～16：00	ペーパークイリング 正月飾り 13：30～15：30 囲碁 13：00～16：30
20	21	22	23	24	25	26
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	¥蒲西シニアクラブ 輪投げの会（78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） ボッチャ！ 15：00～16：15 （俺の筋肉はお休み）	初めての卓球 13：30～14：45 Xmasにみんなで歌おう！ カラオケステーション 15：15～16：00 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	バイオリンとギターの Xmasコンサート （地下2階） 13：45～14：45 しもだや Xmas特別販売会 14：45～15：15 Xmasだよ！ココア体操 鈴木さんの紙芝居 15：15～16：15	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 卓球でポン！ 15：00～16：15 囲碁 13：00～16：30
27	28	29	30	31		
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					
午後	カムカム体操 13：30～14：30 （地下2階） ¥山ちゃんと お花を楽しむ会 （お正月：30名） 14：00～15：00					

年末年始休業のお知らせ



12月29日（火）から
1月3日（日）まで
お休みです。



（新年は４日(月)から営業いたします）

１１月２５（水）
9：00より申込受付開始。

１２月７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）

※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。

※シニアステーション新蒲田のお部屋は外履きのままご入室いただけます。（動きやすいシューズに履き替えて頂いても結構です）

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 12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

クリスマスは シニアステーション新蒲田で!?

シニアステーション新蒲田では季節ごとの雰囲気を味わって頂けるよう、12月は「クリスマス」のプログラムを用意しております！各プログラムを楽しんで、新しい年を迎えましょう！

- フラダンスでクリスマス会！
- Xmasにみんなで歌おう！カラオケステーション
- バイオリンとギターのXmasコンサート
- しもだやXmas特別販売会
- Xmasだよ！ココア体操と 鈴木さんの紙芝居　など

「英語でおしゃべりインターナショナル（３６）」（無料）
"Chatting International in English (36)" (Free)
《開催日時》１２月１９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12/17まで）

包括だより

皆さんの冬の楽しみは？ 新施設オープンのお知らせ

クリスマスにお正月、ケーキやおせち、お雑煮など、おいしいものが食卓に並ぶ季節ですね。お雑煮といえば、地域や家庭によって味付けや具材がさまざま。私の地元・山梨では、どんなお雑煮を食べていたかな…と、懐かしく思い出します。今年は故郷に思いを馳せながら、母の味を再現してみようと思います。皆さんのご家庭ならではのこだわりや思い出も、ぜひ教えてください♪

そして、地域の皆さんにお知らせです！
蒲田西地域力推進センター（西蒲田7丁目11番1号）の3階に、「地域包括支援センター西蒲田」と「シニアステーション西蒲田」がオープンします。
12月14日（月）からご利用いただけます。
地域の皆さんの身近な相談窓口、交流や活動の場として、ぜひご活用ください。

【お問い合わせ】
電話：５４８０－２５０２
FAX：５４８０－２５０３

今月のおすすめ！

２日（水）14：00～16：00（申込制：15名）
「スマホ教室・基本と キャッシュレス決済編」
～今のご時世だから聞いてみよう～

４日（金）15：00～16：00
「歌と笑顔で！脳トレ！」（笑顔で脳トレカラオケ体操）
みんなで歌いながら全身の軽い体操です。
新しい曲や懐かしい曲も歌います。

５日（土）13：45～15：00（開場１３：１５）
「東京サロンオーケストラの演奏会」
どなたでもご参加いただけます！



８日（火）15：00～16：00（申込制：定員６名）
「どんだけ～」から『手話』を始めませんか？
皆でゼロから手話を学びませんか？

１２日（土）13：30～15：00（申込制：定員３０名）
「認知症サポーター養成講座」

１６日（水）15：00～16：00
「フラダンスで『クリスマス会』」どなたでもご参加できます！
・クリスマスフラダンスの披露
・みんなでフラダンスを体験してみよー！

２４日（木）13：45～14：45（開場１３：１５）
「バイオリンとギターの 『Xmasコンサート』」



今月の創作！



１日（火）13：30～15：30
（６名：３００円）
折り紙教室「クリスマスツリー」
講師：長谷部氏



２日（水）13：30～14：30（５名）
ポチ袋作り

１０日（木）10：00～11：30
（６名:７００円(会員:６００円)）
蒲西シニア手芸教室「ミニ額「クリスマスツリー」」
持ち物:発泊スチロール皿（20cm×15cm）
木工用ボンド、ピンセット、
ビニール手袋、濡れタオル





１１日（金）14：00～16：00（５名：５００円）
お正月リース作り

１５日（火）13：30～15：30（５名：参加費未定）
サリーちゃんの手遊美
内容はポスターにてお知らせいたします。



１９日（土）13：30～15：30（５名）
ペーパークイリング正月飾り
持ち物：ピンセット、ウェットティッシュ、
細いノズルの接着剤

（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）
TEL　０３－６７１５－９７３１

