


1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
午前		満員のプログラムです。  有料のプログラム(300円) 12月23日(火) 9:00より申込受付開始。 1月5日(月) 9:00より申込受付開始。		1	2	3
午後		先着順のプログラムです。 ※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。		「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30	2026年も よろしくお願ひいたします！ 1日~4日まで お正月休み	
	5	6	7	8	9	10
午前	社交・リズム体操  10:00~10:45	太極拳  10:00~11:00	骨元氣体操  10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニア 手芸教室① 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(B) 10:30~11:30
午後	社交・ペアリズム体操  11:00~11:45	初級太極拳 11:10~12:00	ストレッチヨガ④ 13:30~14:15 (ヨガマット)	歌声喫茶 13:30~14:30	スマホ教室& 矢口消防署の 防災講座 14:00~15:30	大人のぬり絵 13:30~14:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30	卓球でポン！ 14:45~16:00	フラワー アレンジメント 15:00~16:00	英語で おしゃべりサロン(31) 14:45~16:15	
	俺の筋肉 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンス教室 15:00~16:00	俺のあてCook 13:30~16:00	囲碁 13:00~16:30	
	12	13	14	15	16	17
午前	太極拳  10:00~11:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニア 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(A) 10:30~11:30	
午後	初級太極拳 11:10~12:00	特殊詐欺予防講座	カムカムヨガ 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	東京サロン オーケストラ 13:45~15:00 (地下2階)
	100才 バンザイ体操 13:30~14:30		久野先生の 健康体操 15:00~16:00	特殊詐欺予防講座	心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	新春！あそびティ 坊主めぐり大会 15:00~16:00
	特殊詐欺予防講座				特殊詐欺予防講座	囲碁 13:00~16:30
	囲碁 13:00~16:30					
	19	20	21	22	23	24
午前	社交・リズム体操  10:00~10:45	太極拳  10:00~11:00	骨元氣体操  10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(59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(B) 10:30~11:30
午後	社交・ペアリズム体操  11:00~11:45	初級太極拳 11:10~12:00	個別スマホ相談会 13:30~16:00	ココア体操 13:30~14:30	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	音楽に合わせて体操 13:30~14:15
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	ベネッセ講座 (健康体操&脳トレ) 13:30~15:00	初めての卓球 13:15~14:30	しもだや販売会 14:30~15:00		卓球でポン！ 14:45~16:00
	俺のトレーニング 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	フラダンス教室 15:00~16:00	鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15		囲碁 13:00~16:30
	26	27	28	29	30	31
午前	社交・リズム体操  10:00~10:45	太極拳 10:00~11:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニア 手芸教室② 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(A) 10:30~11:30
午後	社交・ペアリズム体操  11:00~11:45	初級太極拳 11:10~12:00	カムカムヨガ 13:30~14:30	シンク&ダンス 13:30~14:30	スンバGOLD 13:30~14:30	動画でゆる～い体操 13:30~14:15
	カムカム体操 13:30~14:30 《3階》	100才 バンザイ体操 13:30~14:30	ハンドケア& リラクゼーション講座 15:00~16:00	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	エンジョイ エアロビクス 15:00~16:00	みんなで歌おう カラオケステーション 14:30~15:15
	チエアヨガ 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30			ボッチャ！ 15:00~16:15	囲碁 13:00~16:30

- 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。
- 上履きをご持参ください。

**シニアステーション
のプログラムなど**

**地域包括支援センター
について**




かむかむすて~しょん

2026年1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

《令和7年度 大田区 特殊詐欺防止啓発活動》



【内容】「特殊サギ」とは？手口は？身の守り方は？
講話とDVDを見て、防止方法をご紹介いたします。
(日程) 13日(火) 14:30~14:45
14日(水) 11:15~11:30
15日(木) 14:30~14:45
16日(金) 16:00~16:15
(各講座終了後15分程のミニ講座です)

10日(土) 14:45~16:15

「英語でおしゃべりサロン(31)/新年会」
(予約制・無料)

"Chatting Salon in English(31)/New Year's Party"
(Reservation required・Free)

～コーヒーでも飲みながら英語と日本語で

フリートーキングを楽しみませんか？～
～Would you like to enjoy free talking
in English and Japanese
with a cup of coffee?～

食べ物と飲み物は各自持ち寄り形式

「英語でおしゃべりインターナショナル(25)」(無料)
"Chatting International in English(25)" (Free)
《開催日時》1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1/22まで)

包括だより

プライマリーケアとは

「身边にありなんでも相談に乗ってくれる
総合的な医療」です。
超高齢化が進む日本。疾患だけにフォーカス
するのではなく介護度や家族構成など背景を
考慮しながら治療法を決定する必要があります。
必要があれば専門病院を紹介してくれる
役割もあります。ぜひ、ホームドクターを見つけてください。

私たち包括支援センターも常に地域の
クリニック、病院と連携し在宅生活の支援を行っており

ます。
包括支援センターには保健師または看護師が
おります。健康のこと医療のこと
ご相談がある方は、お気軽に
お声かけください。



(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)

電話：03-6715-9731

今月のおすすめ！ 9日(金) 14:00~15:30 (申込制20名:無料)

「スマホ教室 & 矢口消防署の防災講座」

15日(木) 15:00~16:00 (申込制12名:無料)

新春！あそびティ「坊主めくり大会！優勝者には…？」

17日(土) 13:45~15:00 (無料)

東京サロンオーケストラ

どなたでもご参加いただけます！

20日(火) 13:30~15:00 (申込制24名:無料)

ベネッセ講座「フレイル予防・健康体操&脳トレ」

21日(水) 13:30~16:00 (申込制10名:無料)

個別スマホ相談会「お一人30分」

27日(火) 15:00~16:00 (申込制:300円)

ハンドケア&リラクゼーション講座
手指の血行促進や関節可動域の向上、
コミュニケーション活性化など
健康の維持を図ります。

29日(木) 13:30~14:30 (無料)

シングル&ダンス

懐かしい昭和歌謡曲を歌いながら体を動かします！

初めてでも大丈夫！(座って出来ます)

29日(木) 15:00~16:00 (300円)

エンジョイエアロビクス

立って行う体操です。音楽に合わせて筋力アップ
姿勢改善など効果が期待できます！

今月の創作！

6日(火) 13:30~15:30

サリーちゃんの手遊美(5名:500円)

「おしゃれ気分で買い物に！手提げバック」

持ち物：裁縫道具



8日(木) 10:00~11:30

蒲西シニア手芸教室①

(15名:500円(会員:400円))

「マクラメ網 雪だるまオーナメント」

持ち物：ハサミ、ものさし、ピンセット
木工用ボンド



8日(木) 15:00~16:00

フラワーアレンジメント

(19名:1500円)

講師：池坊流 山下師範

29日(木) 10:00~11:30

蒲西シニア手芸教室②

(20名:400円(会員:300円))

「草木染ペーパーフィルター

『ミニ・フラワー』

持ち物：ハサミ、木工ボンド

