

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

- 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





がむがむすて〜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

「身近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。



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「坊主めぐり大会！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&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）

「おしゃれ気分で購入に！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



（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

