

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前	<p>満員のプログラムです。</p> <p>3月25日(水) 9:00より申込受付開始。</p> <p>4月6日(月) 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>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>骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)</p>	<p>蒲西シニア 輪投げの会(64回) 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>ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット)</p>	<p>姿勢を良くする! ウォーキング体操 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>
午後			<p>卓球でポン 14:45~16:00</p>	<p>中村ひでゆきの 「高齢者漫談」 15:00~16:00</p>	<p>心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00</p>	<p>初めての卓球! 14:45~16:00</p>
			<p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>			<p>囲碁 13:00~16:30</p>
	6	7	8	9	10	11
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:10~12:00</p>	<p>リズム& 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>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>カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)</p> <p>俺の筋肉 15:00~16:00</p>	<p>はじめてさんでも 簡単! つまみ細工 13:30~15:30</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>	<p>麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット)</p> <p>久野先生の 健康体操 15:00~16:00</p>	<p>家族会 13:30~14:30</p> <p>歌声喫茶 13:30~14:30</p> <p>フラワー アレンジメント 15:00~16:00</p>	<p>機能・改善 エクササイズ 13:30~14:30 (ヨガマット)</p> <p>俺のあてCook 13:30~16:00</p>	<p>大人のぬり絵 13:30~14:30</p> <p>英語で おしゃべりサロン(34) 14:45~16:15</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>
午後						
	13	14	15	16	17	18
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:10~12:00</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>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>カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)</p> <p>シング&ダンス 15:00~16:00</p>	<p>100才 バンザイ体操 13:30~14:30</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>	<p>エンジョイ エアロビクス 13:30~14:30</p> <p>フラダンス教室 15:00~16:00</p>	<p>みんなで歌おう カラオケステーション 13:30~14:15</p> <p>しもだや販売会 14:30~15:00</p> <p>墓じまいセミナー 15:00~16:00</p>	<p>スンバGOLD 13:30~14:30</p> <p>篠笛演奏会 ~風の音~ 15:00~16:00</p>	<p>動画でゆる〜い体操 13:30~14:15</p> <p>卓球でポン! 14:45~16:00</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>
午後						
	20	21	22	23	24	25
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:10~12:00</p>	<p>リズム& ストレッチ 10:00~11:00</p>	<p>蒲西シニア 輪投げの会(65回) 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>カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)</p> <p>俺の筋肉 15:00~16:00</p>	<p>サリーちゃんの手遊美 13:30~15:30</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>	<p>麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット)</p> <p>久野先生の 健康体操 15:00~16:00</p>	<p>ココア体操 13:30~14:30</p> <p>鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15</p>	<p>福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:15</p>	<p>音楽に合わせて 体操 13:30~14:15</p> <p>初めての卓球! 14:45~16:00</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>
午後						
	27	28	29	30	<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>シニアステーション</p> <p>包括支援センター</p> <p>「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30</p>	
午前	<p>社交・リズム体操 10:00~10:45</p> <p>社交・ペアリズム体操 11:00~11:45</p>	<p>太極拳 10:00~11:00</p> <p>初級太極拳 11:10~12:00</p>	<p>お休み 昭和の日</p>			
午後	<p>カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)</p> <p>美しくしなやかに 体操(女子部) 15:00~16:00</p>	<p>100才 バンザイ体操 13:30~14:30</p> <p>囲碁 13:00~16:30</p>				

かむかむすて～しょん

2026年 4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

「歌声喫茶」は

大繁盛!



皆様のおかげで「歌声喫茶」は、毎回「満員御礼」です！懐かしい歌謡曲から唱歌まで、生演奏でお茶を飲みながら歌を歌って楽しんでいます！

歌を歌うことで、認知症予防、嚥下機能の向上、筋力維持維持にもつながります。また、歌うことで「幸せホルモン」が分泌され、ストレス軽減や気分の向上効果が期待できます。心の健康にも良い影響を与えます。「歌声喫茶」のほかにも歌を歌うプログラムを用意しています。

楽しく歌って元気に過ごしましょう！

（歌声喫茶は申込制です）



今月のおすすめ!

2日(木) 15:00~16:00

中村ひでゆきの「高齢者漫談」

吉本興業所属の中村さんの漫談。「シニアの皆様に笑顔の恩返しをしたい！」と、登場です！

笑いあり、涙ありの漫談をお届けします！

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)

13日(月) 15:00~16:00

「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）

15日(水) 13:30~14:30 (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！

16日(木) 15:00~16:00

「暮じまいセミナー」

「暮じまい」てなに…？何をすればいいの…？

基礎からわかるセミナーです！

17日(金) 15:00~16:00

篠笛演奏会「風の音」 演者：重松まゆみ氏
さわやかな季節にさわやかな音色はいかがですか？

30日(木) 15:00~16:00

「脳トレ笑顔でカラオケ体操教室」体験会

カラオケ教室の先生のみん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。



「英語でおしゃべりインターナショナル(28)」(無料)

「Chatting International in English(28)」(Free)

《開催日時》4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4/23まで)



包括だより

高齢者補聴器助成のお知らせ

令和8年4月1日から助成内容が変わります！

- ・助成限度額を35,000円から50,000円に引き上げる。
- ・住民税課税世帯を助成対象に拡充する。
- ・過去5年以内に助成を受けていなければ、再度助成受けることができる。

申請には耳鼻咽喉科医師の証明書が必要です。

詳しい内容は大田区のホームページからご確認できます！



今月の創作!

9日(木) 10:00~11:30

(10名:600円(会員:500円))

蒲西シニア手芸教室 プラ板で作る「こいのぼり」

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

7日(火) 13:30~15:30 (5名:500円)

「はじめてさんでも簡単!!~つまみ細工~」
(伝統的なつまみ細工ではありません)

持ち物：ハサミ、ボンド(速乾タイプ)

ピンセット(先が細いもの)

つまようじ(4~5本)、持ち帰り用の箱

タオルハンカチまたはウェットティッシュ



21日(火) 13:30~15:30 (5名:500円)

サリーちゃんの手遊美

「おしゃれ気分て春の手提げバック」

持ち物：裁縫道具

(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

