



5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                                                                                                                              |
| 午前 | 満員のプログラムです。<br>4月25日(金)<br>9:00より予約受付開始。                                                                        | 有料のプログラム<br>(300円)<br>有料のプログラム<br>(プログラムにより<br>異なります)                                                                            | 第45回<br>蒲西シニアクラブ<br>輪投げの会<br>10:00~11:30<br>みんなでウォーキング<br>姿勢をよくする!<br>ウォーキング体操<br>13:30~14:30<br>ストレッチヨガ45<br>15:00~15:45<br>(ヨガマット) | フラミンゴの<br>転倒予防体操<br>11:00~12:00<br>ズンバGOLD<br>13:30~14:30<br>こころも体も<br>元気に導く体操<br>15:00~16:00<br>(無料)                 | <b>お休み</b><br><b>憲法記念日</b><br> |                                                                                                                                |
| 午後 | 5月7日(水)<br>9:00より予約受付開始。<br>先着順のプログラムです。<br>※お申し込みは、ご本人か<br>ご家族方に限らせて<br>いただきます。                                | 「ラジオ体操」<br>開催中(無料)<br>月曜日~土曜日                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|    | 5                                                                                                               | 6                                                                                                                                | 7                                                                                                                                    | 8                                                                                                                     | 9                                                                                                                 | 10                                                                                                                             |
| 午前 | <b>お休み</b><br><b>こどもの日</b><br> | <b>お休み</b><br><b>振替休日</b><br>                   | 骨元気体操<br>10:15~11:15<br>(タオル)<br>かる〜い<br>脳トレと体操<br>13:30~14:15<br>卓球でボン!<br>14:45~16:00<br>フラダンス教室<br>15:00~16:00                    | 蒲西シニアクラブ<br>手芸教室<br>10:00~11:30<br>歌声喫茶<br>13:30~14:30<br>フラワー<br>アレンジメント<br>15:00~16:00                              | 体幹トレーニング<br>10:00~11:00<br>パステル教室<br>13:30~16:00<br>俺のあてCook<br>13:30~16:00                                       | 10歳若返る<br>ヒップホップ<br>10:30~11:30<br>動画で、<br>ゆる〜い体操<br>13:30~14:15<br>英語で<br>おしゃべりサロン(23)<br>14:45~16:15<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30 |
| 午後 |                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|    | 12                                                                                                              | 13                                                                                                                               | 14                                                                                                                                   | 15                                                                                                                    | 16                                                                                                                | 17                                                                                                                             |
| 午前 | 社交・リズム体操<br>10:00~10:45<br>社交・ペアリズム体操<br>11:00~11:45<br>カムカム体操<br>13:30~14:30<br>チェアヨガ<br>15:00~16:00           | 太極拳<br>10:00~11:00<br>初級太極拳<br>11:10~12:00<br>100オバンザイ体操<br>13:30~14:30<br>サリちゃんの手遊美<br>15:00~16:00<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30      | リズム&<br>ストレッチ<br>10:00~11:00<br>カムカムヨガ<br>13:30~14:30<br>(ヨガマット)<br>久野先生の<br>健康体操<br>15:00~16:00                                     | 蒲西シニア<br>いきいき体操<br>10:00~11:30<br>機能改善<br>エクササイズ<br>13:30~14:30<br>(ヨガマット)<br>ポッチャ!<br>15:00~16:15                    | フラミンゴの<br>転倒予防体操<br>11:00~12:00<br>ズンバGOLD<br>13:30~14:30<br>わなげ!<br>15:00~16:00                                  | 10歳若返る<br>ヒップホップ<br>10:30~11:30<br>中高生広場交流会<br>「eスポーツ」<br>13:30~15:30<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30                                  |
| 午後 |                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|    | 19                                                                                                              | 20                                                                                                                               | 21                                                                                                                                   | 22                                                                                                                    | 23                                                                                                                | 24                                                                                                                             |
| 午前 | 社交・リズム体操<br>10:00~10:45<br>社交・ペアリズム体操<br>11:00~11:45<br>カムカム体操<br>13:30~14:30<br>俺のトレーニング<br>15:00~16:00        | 太極拳<br>10:00~11:00<br>初級太極拳<br>11:10~12:00<br>初めての卓球①<br>13:15~14:30<br>童話で学ぶ<br>初級英会話(6)<br>15:00~16:00<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30 | 骨元気体操<br>10:15~11:15<br>(タオル)<br>かる〜い<br>脳トレと体操<br>13:30~14:15<br>フラダンス教室<br>15:00~16:00                                             | 第46回<br>蒲西シニアクラブ<br>輪投げの会<br>10:00~11:30<br>ココア体操<br>13:30~14:30<br>大人の紙芝居<br>14:45~15:15                             | 体幹トレーニング<br>10:00~11:00<br>福寿泰<br>音楽を楽しむ会<br>14:00~15:15                                                          | 10歳若返る<br>ヒップホップ<br>10:30~11:30<br>大人のめり絵<br>13:30~14:30<br>帽子の<br>アクセサリ作り<br>15:00~16:00<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30              |
| 午後 |                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|    | 26                                                                                                              | 27                                                                                                                               | 28                                                                                                                                   | 29                                                                                                                    | 30                                                                                                                | 31                                                                                                                             |
| 午前 | 社交・リズム体操<br>10:00~10:45<br>社交・ペアリズム体操<br>11:00~11:45<br>カムカム体操<br>13:30~14:30<br>チェアヨガ<br>15:00~16:00           | 太極拳<br>10:00~11:00<br>初級太極拳<br>11:10~12:00<br>100オバンザイ体操<br>13:30~14:30<br>卓球でボン!<br>15:00~16:15<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30         | リズム&<br>ストレッチ<br>10:00~11:00<br>カムカムヨガ<br>13:30~14:30<br>(ヨガマット)<br>久野先生の<br>健康体操<br>15:00~16:00                                     | 蒲西シニアクラブ<br>手芸教室<br>10:00~11:30<br>音楽に合わせて<br>体操<br>13:30~14:15<br>しもだや販売会<br>14:30~15:00<br>マリンスノー演奏会<br>15:00~16:00 | 宮入先生<br>美しくしなやかに★<br>体操(女子部)<br>10:30~11:30<br>手さげバックの<br>デコパージュ<br>14:00~16:00                                   | 10歳若返る<br>ヒップホップ<br>10:30~11:30<br>みんなで<br>カラオケセッション<br>13:30~14:15<br>初めての卓球②<br>14:45~16:00<br>囲碁・将棋<br>13:00~16:30          |
| 午後 |                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                |

○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

2025年 5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

**3周年！**

シニアステーション新蒲田・

地域包括支援センター新蒲田は、

皆様に支えられ5月6日をもちまして、3周年を迎えました。

ありがとうございます！

3年間で延べ利用者人数が約6万人と、とても多くの方がいらっしゃいました。

これからも皆様が元気に楽しく過ごして頂けるようにしてまいります。



「英語でおしゃべりインターナショナル（17）」（無料）

「Chatting International in English (17)」 (Free)

《開催日時》5月24（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5/22まで）

包括だより

4月より包括支援センターに  
新たな職員を迎えています！

橋田 恵里香（きた えりか）さんが入職しました！シニアステーションの講座にもお邪魔しますのでよろしくお願い致します！

包括支援センターでは・・・  
総合相談業務・権利擁護・介護予防・認知症啓発など様々な役割があります。

65歳以上の方の相談窓口なのでお困りごとがある方が近所にいましたら職員にお知らせ下さい！  
迅速に対応させていただきます！



今月のおすすめ！

1日（木）13：30～14：30（¥300）

姿勢をよくする！ウォーキング体操

17日（土）13：30～15：30（無料）講師：TOMO先生

中高生広場交流会「eスポーツ」

15日（木）13：30～14：30（300円）

機能・改善エクササイズ

29日（木）15：00～16：00（無料）

マリンスノー「お楽しみコンサート」

（色々なジャンルの音楽の演奏会です！）

30日（金）10：30～11：30（¥300）

美しくしなやかに★体操（女子部）

「俺の筋肉」の宮入先生が女性向けに！



今月の創作！

8日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」～紫陽花のミニ額～

（600円）予約制10名 先着順

（シニアクラスの方は500円）

持ち物：ペンチ、ピンセット、ハサミ、目打ちボンド、

【下記※①を確認してください。】

8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



9日（金）13：30～15：30

「パステルアート教室」（500円）予約制10名

描きたい好きなものの写真をお持ちください。

画材等はこちらで用意いたします。

13日（火）15：00～16：00

「サリーちゃんの手遊美」

「ピースプレスレット」

（300円）予約制5名



24日（土）15：00～16：00

「帽子のキーホルダー」作り

（300円）予約制10名

持ち物：ハサミ、速乾性ボンド

29日（木）10：00～11：30

「蒲西シニア手芸教室」～紫陽花のミニ傘～

（600円）予約制10名 先着順

（シニアクラスの方は500円）

持ち物：ペンチ、ピンセット、ハサミ

目打ち、ボンド

【下記※①を確認してください。】

30日（金）14：00～16：00

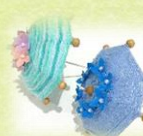
「手さげのデコパージュ」（500円）予約制10名

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！

※①マニキュアトップコートを使用いたします。

「アレルギー」「呼吸器疾患」がある方はご注意ください！



（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）



03-6715-9731

