

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------------|--|--|--|---|---------------------------------------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 午前 | 社交・リズム体操 10:00~10:45 | 太極拳 10:00~11:00 | 骨元気体操 10:15~11:15 (タオル) | 第46回 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 (BZF) 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 |
| | 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45 | 初級太極拳 11:10~12:00 | | | | |
| 午後 | カムカム体操 13:30~14:30 | サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30 | ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) | 原田先生がやって 来る!カムカム体操 13:30~14:30 | ズンバGOLD 13:30~14:30 | 動画で、 ゆる〜い体操 13:30~14:15 |
| | 俺の筋肉 15:00~16:00 | 囲碁・将棋 13:00~16:30 | 卓球でポン! 14:45~16:00 | しもだや販売会 14:30~15:00 | | みんなで歌おう! カラオケステーション 15:00~15:45 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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 | わなげ! 10:00~11:30 (手芸教室お休み) | 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 |
| | 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45 | 初級太極拳 11:10~12:00 | | | | |
| 午後 | カムカム体操 13:30~14:30 | 100才バンザイ体操 13:30~14:30 | カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット) | 歌声喫茶 13:30~14:30 | 機能・改善 エクササイズ 13:30~14:30 (ヨガマット) | 音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 |
| | チェアヨガ 15:00~16:00 | 初めての卓球① 15:00~16:15 | 久野先生の 健康体操 15:00~16:00 | 家族会 13:30~14:30 | | 初めての卓球② 15:00~16:15 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | 社交・リズム体操 10:00~10:45 | 太極拳 10:00~11:00 | 骨元気体操 10:15~11:15 (タオル) | 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 10:30~11:30 |
| | 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45 | 初級太極拳 11:10~12:00 | | | | |
| 午後 | カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) | みんなで歌おう! カラオケステーション 14:45~15:30 | スマホ教室 スマホ決済体験 14:00~16:00 | バイオリンと ギター 紫陽花コンサート 13:45~14:45 (地下2階) | ズンバGOLD 13:30~14:30 | 大人のめり絵 13:30~14:30 |
| | 俺のトレーニング 15:00~16:00 | 童話で学ぶ 初級茶会話(7) 15:00~16:00 | かる〜い 脳トレと体操 13:30~14:15 | | こころも体も 元気に導く体操 15:00~16:00 | みんなで作ろう壁飾り 14:45~15:45 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 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 | ポッチャ! 10:00~11:30 (輪投げの会は 25日です) | 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 |
| | 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45 | 初級太極拳 11:10~12:00 | 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 (BZF) 10:00~11:30 | | | |
| 午後 | カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) | 100才バンザイ体操 13:30~14:30 | カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット) | ココア体操 13:30~14:30 | 福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00~15:15 | ペーパー銅敷き作り 13:30~14:30 |
| | チェアヨガ 15:00~16:00 | 卓球でポン! 14:45~16:00 | 久野先生の 健康体操 15:00~16:00 | 大人の紙芝居 14:45~15:15 | | 音楽に合わせて 体操 15:00~15:45 |
| | 30 | <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>「ラジオ体操」 開催中 (無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30</p> </div> </div> <p>※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。</p> | | | | |
| 午前 | 社交・リズム体操 10:00~10:45 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>〇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>〇上履きをご持参ください。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>シニアステーション のプログラムなど</p> </div> </div> | | | | |
| | 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) | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>〇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>〇上履きをご持参ください。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>シニアステーション のプログラムなど</p> </div> </div> | | | | |
| | チェアヨガ 15:00~16:00 | | | | | |

〇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。
〇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

2025年 6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

みんなで
シニアステーションの
ロビーに作品を作きましょう！



シニアステーションのロビーに
みなさんで作品を作って装飾をして
みませんか？折り紙などで簡単にできるものを
作ります。今回のテーマは「梅雨の楽しみ」です。
紙を折ったり、色を考えたりと手先を動かし脳の
活性化にもなります。完成した時の
達成感もみんなで味わえます。

皆様のご参加をお待ちしております。

21日（土）
14：45～15：45
（無料・先着順）
持ち物は特に
ありません。



今月のおすすめ！

5日（木）13：30～14：30（無料）

原田先生がやって来る！
カムカム体操！
画面の中から原田先生が出てきます！



5日（木）15：00～16：00（無料）

熱中症予防講座

18日（水）14：00～16：00（無料：申込制20名）

スマホ教室「スマホ決済体験」



19（木）13：45～14：45（地下2階）

バイオリンとギター

「紫陽花コンサート」

曲目：ヘンデルのトリオ
キラキラ星変奏曲
オフリピオン
リベルタンゴ 他

（曲目は変更になることがあります）



20日（金）13：30～16：00（¥1500：申込制12名）

栄養料理教室 ～わかりやすく解説！～

「学んで・作って・食べて」フレイル予防

（タンパク質&カルシウムたっぷりメニュー）

持ち物：エフロン、マスク、三角巾、タオル



今月の創作！

3日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」

リボンアート②

～お楽しみ壁飾り～

（300円）予約制5名



12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



21日（土）14：45～15：45

みんなで作ろう！「壁かざり」（無料・先着順）

28日（土）13：30～14：30

「ペーパー鍋敷き」作り

（無料）予約制10名

千ラシで55個作って
組み合わせます。



「英語でおしゃべりインターナショナル（18）」（無料）
Chatting International in English (18) (Free)

《開催日時》6月21（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6/19まで）



包括だより

「暑熱順化 （しょねつじゅんか）」

暑熱順化とは徐々に体が暑さに慣れることを
言います。本格的な暑さになる前に運動や入浴
など無理のない範囲で汗をかき体を暑さに順応
させることで熱中症のリスクが減ります。

シニアステーションでの運動はもちろん
大田区「いきいき高齢者入浴証」を利用して銭
湯で浸かるのも有効です。

※いきいき入浴証

区内に住民登録があり居住している
満70歳以上の方が対象です。

申し込みは
包括支援センターまで



（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

