

日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6
	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニア 輪投げの会(68回) 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
午後	7	8	9	10	11	12
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	高齢者施設の 選び方セミナー 13:30~15:00	エンジョイ エアロビクス 13:30~14:30 初めての卓球 15:00~16:15	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	動画で ゆる〜い体操 13:30~14:15 卓球でポン! 15:00~16:15
	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	初めての! ペーパー クイリング 15:00~16:00	ストレッチヨガ45 15:00~15:45 (ヨガマット)	囲碁 13:00~16:30
午前	13	14	15	16	17	18
	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	ココア体操 10:00~11:00	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
午後	19	20	21	22	23	24
	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 みんなで歌おう! カラオケステーション 15:00~15:45	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット)	家族会 13:30~14:30	機能・改善 エクササイズ 13:30~14:30	大人のぬり絵 13:30~14:30
	シング&ダンス 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	歌声喫茶 13:30~14:30 フラワー アレンジメント 15:00~16:00	わなげ! 15:00~16:00 俺のあてCook 13:30~16:00	英語で おしゃべりサロン(36) 14:45~16:15 囲碁 13:00~16:30
午前	25	26	27	28	29	30
	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	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
午後	31	1	2	3	4	5
	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	スマホ教室 基本と キャッシュレス決済編 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)	スンバGOLD 13:30~14:30	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 みんなで作ろう 壁飾り! 14:30~16:00
	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	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30
午前	11	12	13	14	15	16
	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニア 輪投げの会(69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 10:30~11:30
午後	17	18	19	20	21	22
	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 ハンドケア&リラク ゼーション講座 15:00~16:00	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット)	ココア体操 13:30~14:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	コグニサイズで 脳トレ体操 13:30~14:30
	初めての卓球 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	しもだや販売会 14:30~15:00 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	卓球でポン! 15:00~16:15 囲碁 13:00~16:30
午前	23	24	25	26	27	28
	社交・リズム体操 10:00~10:45 社交・ペアリズム体操 11:00~11:45	わなげ! 10:00~11:30	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30	蒲西シニア 輪投げの会(70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 10:30~11:30
午後	29	30	31	1	2	3
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	蒲田警察 交通安全講座 13:30~14:30	囲碁 13:00~16:30	初めましての ペーパー クイリング 15:00~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15 みんなで作ろう 壁飾り! 14:30~16:00
ボッチャ! 15:00~16:15	囲碁 13:00~16:30					

満員のプログラムです。 有料のプログラム(300円)



5月25(月) 9:00より申込受付開始。

6月5日(金) 9:00より申込受付開始。

先着順のプログラムです。

シニアステーション 包括支援センター

※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。

# かむかむすて〜しょん

2026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

シニアステーション新蒲田の  
応援団「カムラー」さん！

シニアステーション新蒲田を支えて頂いている方々の中にプログラムを応援して頂いているボランティアさん、新蒲田では「カムラー」さんと呼んでいる方々があります。歌声喫茶や卓球、演奏会などのプログラムで応援をしてくれて、とても心強い応援団です。「カムラー」さんはシニアステーションのご利用者さんで、ボランティアの役割を担っていただいています。

シニアステーション新蒲田はこのような、心強い「カムラー」さんにも支えられています！

感謝



「英語でおしゃべりインターナショナル（30）」（無料）  
"Chatting International in English (30)" (Free)  
《開催日時》6月27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6/25まで）



## 包括だより

令和8年度も、  
6月1日から**特定健康診査・長寿健康診査・  
大田区健康診査**を実施いたします！

生活習慣病の早期発見、健康保持、介護予防などを目的として健康診査を実施します。日頃、通院されている方も、病気の早期発見のために早めの受診をご検討ください。

### 【費用】

無料 ただし、検査内容以外の検査を受ける場合は、有料になりますのでご注意ください。

### 【受診期間】

令和8年6月1日から令和9年3月31日まで（休診日除く）

（注意1）受診期間内に1回、実施医療機関にて受診できます。

（注意2）休診日等は、実施医療機関にお問い合わせください。

### 【受診票】

受診対象者に郵送いたします。6月上旬までに受診票が届かない場合は、

大田区 健康づくり課（電話：03-5744-1393）までお問い合わせください。

大田区の健康検査のホームページです。



（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



## 今月のおすすめ！

2日（火）13：30～15：00（申込制：30名）

「後悔しない 高齢者施設の選び方セミナー」

「いつ」入居を検討するのか、老人ホームの種類・お金の話  
探し方の落とし穴 等、基礎からわかるセミナーです！

3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！

12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。

17日（水）14：00～16：00（申込制：20名）

「スマホ教室・基本とキャッシュレス決済編」

18日（木）13：45～14：45（開場13：15）

バイオリンとギターの「紫陽花コンサート」

曲目：四季より夏、トルコ行進曲、  
亡き王女のためのパヴァーヌ 他

23日（火）15：00～16：00（満員：300円）

ハンドケア&リラクゼーション講座

※今回は、3月の振替の為、申込み受け付けは致しません。

27日（土）13：30～14：30（300円）

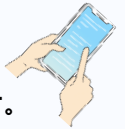
「コグニサイズで脳トレ体操」

運動と脳トレを組み合わせた認知症予防のプログラムです。  
脳と身体に負荷をかけることでトレーニングになります。

30日（火）13：30～14：30

「蒲田警察の交通安全講座」

自転車の新しい制度（青切符など）についてなど  
交通安全のお話です。



## 今月の創作！

4日（木）15：00～16：00（5名）

「初めてのペーパークイリング」

持ち物：ボンド（細かいノズル）

ウェットティッシュ

ピンセット（先の細いもの）

定規、カッター

16日（火）13：30～15：30

（5名：300円）

サリーちゃんの手遊美

「かわいい

メガネケース作り」

持ち物：裁縫道具

20日（土）14：30～16：00（6名）

「みんなで作ろう！壁飾り」

～バレリーナのステージ～

