

日	月	火	水	木	金	土
午前	満員のプログラムです。 6月25(木) 9:00より申込受付開始。	骨元気体操 10:15~11:15	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(70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	
		有料のプログラム(300円) 有料のプログラム (プログラムにより異なります)	フラダンス鑑賞会 ~ハワイのゆうべ~ 15:00~16:00	相続の基本 セミナー 15:00~16:00	わなげ! 15:00~16:00	動画で ゆる〜い体操 15:00~15:45 (囲碁は休みです)
7	6	7	8	9	10	11
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	蒲西シニアクラブ 手芸教室 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
	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)	初めてさんでも簡単! つまみ細工 13:30~15:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット)	歌声喫茶 13:30~15:00	機能・改善 エクササイズ 13:30~14:30	音楽に合わせて 体操 13:30~14:15
	俺の筋肉 15:00~16:00	囲碁 13:00~16:30	久野先生の 健康体操 15:00~16:00		はじめての卓球! 15:00~16:15	英語で おしゃべりサロン(37) 14:30~16:30
					俺のあてCook 13:30~16:00	囲碁 13:00~16:30
14	13	14	15	16	17	18
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	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)	100才 バンザイ体操 13:30~14:30	個別スマホ相談会 13:30~16:00 (お一人30分)	ココア体操 13:30~14:30	スンバGOLD 13:30~14:30	大人のめり絵 13:30~14:30
	シング&ダンス 15:00~16:00	卓球でポン! 15:00~16:15	フラダンス教室 15:00~16:00	鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	みんなで歌おう! カラオケステーション 15:00~15:45
		囲碁 13:00~16:30				囲碁 13:00~16:30
21	20	21	22	23	24	25
午前	お休み	太極拳 10:00~11:00	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	生! 原田先生の カムカム体操 10:30~11:30 (先着50名)	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
		初級太極拳 11:10~12:00				
午後	海の日	サリーちゃんの手遊美 13:30~15:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット)	ポー千作り 13:30~15:00	福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00~15:15	コグニサイズで 脳トレ体操 13:30~14:30
		囲碁 13:00~16:30	久野先生の 健康体操 15:00~16:00	キューピーの 食事と健康講座 14:00~15:30		卓球でポン! 15:00~16:15
						囲碁 13:00~16:30
28	27	28	29	30	31	
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	蒲西シニアクラブ 手芸教室 10:00~11:30	カキラ ~KaQILa~ 深い呼吸でリフレッシュ! (体験会) 10:30~11:30	「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30
	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)	100才 バンザイ体操 13:30~14:30	動画でゆる〜い体操 13:30~14:15	肩こり腰痛体操 &ツボ講座 13:30~14:30	エンジョイ エアロビクス 13:30~14:30	
	宮入先生の 美しくしなやかに 体操(女子部) 15:00~16:00	はじめての卓球! 15:00~16:15	ポッチャ! 14:45~16:00	しもだや販売会 14:15~15:00	脳トレ笑顔で カラオケ体操 15:00~16:00	
		囲碁 13:00~16:30		けん玉体験会 15:00~16:00		

※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。

※上履きと外履きを入れる袋をご持参ください。



シニアステーション  
新蒲田



包括支援センター  
新蒲田



# がむがむすて～しょん

2026年 7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

### 【8月からの体操講座の申し込みについて】

（骨元気体操・リズム&ストレッチ）

- ・7月1日（水）より7月13日（月）まで受付をいたします。
- ・希望者が多い場合は**抽選**とします。初めて申し込みの方を優先いたします。
- ・申込用紙に希望講座を選択してもらいます。
- ・発表は、抽選に**落選した方**に、**ご連絡**をします。21日（火）よりお知らせいたします。**ご希望が通った人には連絡をいたしません。**
- ・電話でのお申し込み、ご本人ご家族以外のお申込みは、お断りいたします。



## 今月のおすすめ！

1日（水）13:30～14:30（申込制：30名）

『食事で工夫！夏の暑さに負けない体づくり』

講師：ひなた在宅クリニック山王 原田氏（管理栄養士）

1日（水）15:00～16:00 「フラダンス鑑賞会～ハワイのゆうべ～」

フラダンス・ウクレレ演奏・みんなで踊ろうなど

2日（木）15:00～16:00（申込制：20名）「相続の基本セミナー」

～相続登記義務化・相続税の基本～

講師：ミサワホーム不動産(株) 木下氏・松尾氏

4日（土）13:30～14:30（300円）「ビート&キックス」

キックやパンチは思いっきり、動きにくい動きはそれなりに…楽しめるプログラムです。講師：松好氏

11日（土）14:30～16:30

「英語でおしゃべりサロン(37)」祝3周年記念パーティー！

～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？～

（食べ物及び飲み物は各自持ち寄り形式）

23日（木）10:30～11:30

「生！原田先生のカムカム体操」（先着50名）

カムカム体操の原田先生が画面から出てきて体操です。

23日（木）14:00～15:30（申込制20名）

「キュービーの食事と健康講座」

やさしい献立と手軽に作れるレシピをご紹介します

講師：キュービー(株) 山田氏

30日（木）13:30～14:30 「肩こり腰痛体操&ツボ講座」

講師：鍼灸マッサージ蒲田のむすび

30日（木）15:00～16:00（申込制:20名）「けん玉体験会」

参加された方は必ずできるようになります！

31日（金）10:30～11:30

「カキラ ～KaQiLa～」深い呼吸でリフレッシュ！（体験会）

深い呼吸と独特な動き「型」で、骨格を整え、背中筋肉も

鍛えられます。音楽を楽しみながら行うエクササイズです。

31日（金）15:00～16:00 「脳トレ笑顔でカラオケ体操」

みんな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(31)」(無料)

"Chatting International in English(31)" (Free)

《開催日時》7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7/23まで)



## 包括だより

### はり・きゅう・マッサージ・指圧施術割引券について

7月1日から、はり・きゅう・マッサージ・指圧施術割引券申込みが開始になります。

1回1,000円で利用できる割引券(3回分)を配布します。

お体のメンテナンスに是非ご活用ください！！

【対象者】

- ・昭和26年8月2日～昭和32年4月1日生まれで、大田区国民健康保険に加入し保険料の未納がない方

問合せ先→国保年金課管理係

TEL 03-5744-1208

- ・後期高齢者医療保険に加入し保険料が未納のない方

問合せ先→国保年金課後期高齢者医療給付担当

TEL 03-5744-1254

【申込期間】7月1日～31日(消印有効)

申し込み方法、その他ご不明なことがございましたら、**包括支援センター**または、上記大田区役所にお問い合わせください。

## 今月の創作！

7日（火）13:30～15:30（申込制:5名 500円）

初めてさんでも簡単「つまみ細工」

(持ち物:ハサミ、ボンド、ピンセット(先の細いもの)、

持ち帰り用の箱、タオルハンカチ)

9日（木）10:00～11:30（申込制10名:400円(会員:300円)）

蒲西シニア手芸教室

「オリジナル傘マーカー&ペットボトルマーカー」

(持ち物:ハサミ、極細油性マジック(黒)、ラジオペンチ)

21日（火）13:30～15:30（5名:500円）

サリーちゃんの手遊美「花のアレンジ壁飾り」

23日（木）13:30～15:00（申込制:5名 500円）

「ポーチ作り」

(持ち物:ハサミ、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)

03-6715-9731

