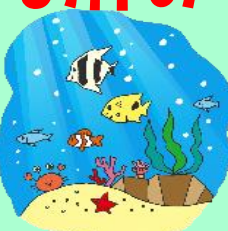




日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前	 「ラジオ体操」 開催中 (無料) 月曜日～土曜日 9:15～9:30	🏹 太極拳 10:00～11:00 🏹 初級太極拳 11:10～12:00	🏹 骨元気体操 10:15～11:15 (タオル)	🏹 第48回 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 (BZF) 10:00～11:30	🏹 フラミンゴの 転倒予防体操 11:00～12:00	🏹 10歳若返る ヒップホップ 10:30～11:30
午後		🏹 サリーちゃんの 手遊美 13:30～15:30	🏹 ストレッチヨガ45 13:30～14:15 (ヨガマット)	🏹 シング&ダンス体操 体験会 13:30～14:30 🏹 しもだや販売会 14:30～15:00 🏹 卓球でポン! 15:00～16:15	🏹 スンバGOLD 13:30～14:30 🏹 ミサワホーム不動産 「借地と相続」 早わかりセミナー 15:00～16:00	🏹 大人のぬり絵 13:30～14:30 🏹 動画で、 ゆる～い体操 15:00～15:45 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30
	7	8	9	10	11	12
午前	🏹 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
午後	🏹 カムカム体操 13:30～14:30 (BZF) 🏹 俺の筋肉 15:00～16:00	🏹 100才バンザイ体操 13:30～14:30 🏹 卓球でポン! 15:00～16:15 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30	🏹 カムカムヨガ 13:30～14:30 (ヨガマット) 🏹 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	🏹 機能・改善 エクササイズ 13:30～14:30 (ヨガマット) 🏹 俺のあてCook 13:30～16:00	🏹 音楽に合わせて 体操 13:30～14:15 🏹 英語で おしゃべりサロン(25) 14:45～16:15 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30
	14	15	16	17	18	19
午前	🏹 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	🏹 カムカム体操 13:30～14:30 (BZF) 🏹 チェアヨガ 15:00～16:00	🏹 俺の自由研究 13:30～14:30 🏹 童話で学ぶ 初級英会話(8) 15:00～16:00 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30	🏹 個別スマホ相談会 13:30～16:00 🏹 かる～い 脳トレと体操 13:30～14:15 🏹 フラダンス教室 15:00～16:00	🏹 ココア体操 13:30～14:30 🏹 大人の紙芝居 14:45～15:15	🏹 スンバGOLD 13:30～14:30 🏹 こころも体も 元気に導く体操 15:00～16:00	🏹 動画で、 ゆる～い体操 13:30～14:15 🏹 みんなで歌おう カラオケステーション 14:30～15:15 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30
	21	22	23	24	25	26
午前	 お休み 海の日	🏹 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	🏹 第49回 蒲西シニアクラブ 輪投げの会 (BZF) 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		🏹 100才バンザイ体操 13:30～14:30 🏹 蒲田警察の 特殊詐欺防止講座 15:00～16:00 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30	🏹 カムカムヨガ 13:30～14:30 (ヨガマット) 🏹 久野先生の 健康体操 15:00～16:00	🏹 姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30～14:30 🏹 初めての卓球 15:00～16:15	🏹 福寿泰 音楽を楽しむ会 14:00～15:15	🏹 音楽に合わせて 体操 13:30～14:15 🏹 卓球でポン! 15:00～16:15 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30
	28	29	30	31	🏹 満員のプログラムです。 6月25日(水) 9:00より申込受付開始。 7月7日(月) 9:00より申込受付開始。 🏹 先着順のプログラムです。 🏹 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)	
午前	🏹 社交・リズム体操 10:00～10:45 🏹 社交・ペアリズム体操 11:00～11:45	🏹 ポッチャ! 10:00～11:30	🏹 リズム&ストレッチ 10:00～11:00	🏹 音楽に合わせて 体操 10:30～11:15		
午後	🏹 カムカム体操 13:30～14:30 (3F) 🏹 チェアヨガ 15:00～16:00	🏹 はじめてさんでも 簡単! 🏹 つまみ細工 13:30～15:30 🏹 囲碁・将棋 13:00～16:30	🏹 明治のセミナー ～食事と健康 と運動～ 13:30～15:30	🏹 第2回 蒲西シニアクラブ 輪投げ大会 13:00～16:45		

○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 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

（社交ダンスのリズム体操・骨元気体操・リズム&ストレッチ・10歳若返るヒップホップ・スンバGOLD）

～抽選はパソコンで行います～

- ・7月1日（火）より7月14日（月）16時まで受付をいたします。
- ・希望者が多い場合は抽選となります。（初めての申込みの方は優先といたします。）
- ・申込用紙に参加希望の講座を記入をしてください。
- ・発表は、抽選に落選した方に、ご連絡をします。
- 24日（木）よりお知らせいたします。
- ご希望が通った人には連絡はしません。
- 8月になりましたらご希望の講座に参加してください。
- ・電話でのお申し込みはお断りいたします。
- ・ご本人、ご家族のみの申込みといたします。



今月のおすすめ！

2日（水）15：00～16：00（無料）

フラダンス教室体験会～七夕★フラダンス～
（どなたでもご参加頂けます。ウクレレ演奏・ダンス披露、などフラダンスの体験会です！）



3日（木）13：30～14：30（無料）シンク&ダンス体操 体験会
懐かしい昭和の歌謡曲と一緒に歌って踊って体を動かします！
初めての方でも大丈夫です！わかりやすくご指導いたします！

4日（金）15：00～16：00（無料）
ミサワホーム不動産の「借地と相続」早わかりセミナー
～大相続時代を迎えた借地の承継、出口戦略とは！？～

11日（金）13：30～14：30（¥300）
機能・改善エクササイズ（ヨガマットをお持ちください）

12日（土）14：45～16：15 祝2周年記念パーティー！

「英語でおしゃべりサロン(25)」(無料：申込制)

Chatting Salon in English(25)

(Free: Reservation required)

～コーヒーでも飲みながら英語と日本語でフリートーキングを楽しみませんか？～
食べ物及び飲み物は持ち寄り形式です。

～Would you like to enjoy free talking in English and Japanese with a cup of coffee?～



16日（水）13：30～16：00（無料：申込制）

個別スマホ相談会（お一人30分です）

22日（火）15：00～16：00（無料）

蒲田警察の特殊詐欺防止講座（警察官のお話です）

30日（水）13：30～15：30（無料）

明治のセミナー「食事とお口の健康・運動」について
栄養士のお話と歩き方チェック・骨密度測定を行います。



今月の創作！

1日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」
「紫陽花のアレンジ壁飾り」



10日（木）10：00～11：30（500円）申込制5名

「蒲田シニア手芸教室」～トンボのフローチ～

（400円）申込制（先着）20名

（シニアクラブの方は300円）

（持ち物：先のとがったハサミ、
まゆ毛切りハサミ、目打ち）



10日（木）15：00～16：00

「フラワーアレンジメント」

（1500円）申込制19名

講師：池坊流 山下師範



15日（火）13：30～14：30

「俺の自由研究」男のアクセサリー作り
（男性向けプログラム）(無料) 申込制5名



29日（火）13：30～15：30

初めてさんでも簡単「つまみ細工」

（500円）申込制5名

（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）



包括だより

～ゲリラ豪雨に注意！～

梅雨が明け暑い日が続いていますが体調は大丈夫でしょうか？

夏と言えばゲリラ豪雨！昨年東京では7月～9月にかけて1049回発生したそうです。時には甚大な被害をもたらすこともあります。

この機会にぜひいざという時のための備えや避難方法について考えてみましょう！

大田区防災ハザードマップは大田区役所や特別出張所、ホームページからも確認することができます。



大田区
防災ハザードマップです。



（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

