

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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)	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(52回) 10:00~11:30 (地下2階)	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 (地下2階) 俺の筋肉 15:00~16:00	サリーちゃんの 手遊美 13:30~15:30 囲碁 13:00~16:30	わなげ! 13:30~14:30 卓球でポン! 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	スンバGOLD 13:30~14:30 篠笛演奏会 「風の音」 15:00~16:00	トランプカードゲーム コンタクトフリッジ 超入門(体験会) 13:30~15:30 囲碁 13:00~16:30
	8	9	10	11	12	13
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 (地下2階) チェアヨガ 15:00~16:00	100才バンザイ体操 13:30~14:30 初めての卓球① 15:00~16:15 囲碁 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	パステル教室 13:30~15:30 心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00 俺のあてCook 13:30~16:00	大人のぬり絵 13:30~14:30 英語で おしゃべりサロン(27) 14:45~16:15 囲碁 13:00~16:30
	15	16	17	18	19	20
午前	お休み	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	ポッチャ! 10:00~11:30 骨元気体操(休み)	ココア体操 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	敬老の日	卓球でポン! 13:15~14:30 童話で学ぶ 初級英会話(10) 15:00~16:00 囲碁 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 15:00~16:00	バイオリンとギター 「オータム コンサート」 13:45~14:45 (地下2階)	口から始める 健康講座 14:00~15:00	動画で ゆる〜い体操 13:30~14:15 みんなで歌おう カラオケセッション 14:30~15:15 囲碁 13:00~16:30
	22	23	24	25	26	27
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	お休み	リズム& ストレッチ 10:00~11:00	マイタイムライン 講習会 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 (地下2階) チェアヨガ 15:00~16:00	秋分の日	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 しもだや販売会 14:15~14:45 健康体力測定会 15:00~16:00	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 初めての卓球② 14:45~16:00 囲碁 13:00~16:30
	29	30	 「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30 満員のプログラムです。 8月25日(月) 9:00より申込受付開始。 9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。 ※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。			
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				
午後	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) 俺のトレーニング 15:00~16:00	100才バンザイ体操 13:30~14:30 囲碁 13:00~16:30				

○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



がむがむすて〜しょん

2025年 9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

～ 集まれ！アクティブ
エルダー！～
「健康体力測定会」

シニアステーションご利用の皆さんに、
ご自身の運動機能を知っていただき、
いつまでも健康でいて頂けるよう「健康測定会」
を開催いたします。

血圧測定、握力、片足立ち、5m歩行など
行います、今回は歩行チェックも行いバランス
感覚の測定も行います。
測定結果もその日のうちにお渡しいたします。

今月のおすすめ！

5日（金）15：00～16：00（無料）

篠笛演奏会「風の音（ね）」

演者：重松まゆみ氏

6日（土）13：30～15：30（無料：申込制12名）

トランプカードゲーム（体験会）

コンタクトフリッジ超入門

（どなたでも楽しめます）

17日（水）13：30～16：00（無料：申込制10名）

個別スマホ相談会（1人30分です）

18日（木）13：45～14：45（無料）

バイオリンとギター

「オータムコンサート」

19日（金）14：00～15：00（無料：申込制30名）

口から始める健康講座

～噛む・飲む力を強くする～

25日（木）10：00～11：30（無料：申込制30名）

マイタイムライン講習会

～風水害から身守るために避難行動計画をつくろう！～

25日（木）13：30～14：30（300円）

姿勢を良くする！ウォーキング体操

講師：TOMO先生

25日（木）15：00～16：00（無料：申込制40名）

～ 集まれ！アクティブエルダー！～ 健康体力測定会！

「英語でおしゃべりインターナショナル（21）」（無料）

「Chatting International in English (21)」 (Free)

《開催日時》9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9/25まで）

包括だより

介護マーク

知っていますか？



介護マークとは介護をする方が
介護中であることを周囲にさりげなく
お知らせするために考案されたものです。
外出先でこのマークを見かけた際は温かく見守り、
可能であれば手助けする等、ご理解とご協力をお
願いいたします。

高齢福祉課、各地域福祉課、各地域包括支援
センター等で介護マークを配付しています！

【こんなときにご利用ください】

- ・ 駅やお店などのトイレに付き添うとき
- ・ 介護する方が介護を受けている方の下着を
購入するとき などなど

ホームページからも
ご確認できます。



今月の創作！

2日（火）13：30～15：30

「サリーちゃんの手遊美」

「花火～折り紙で美しく！～」

（無料）予約制6名



11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

12日（金）13：30～15：30

パステル教室

（500円：申込制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。



（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

