

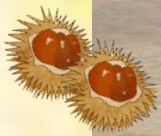


日	月	火	水	木	金	土
午前	社交・リスム体操 10:00~10:45 社交・ペアリスム体操 11:00~11:45	お休み 文化祭 文化の日	骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(76回) 10:00~11:30	フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階) 俺の筋肉 15:00~16:00		ストレッチヨガ45 13:30~14:15 (ヨガマット) 卓球でボン! 15:00~16:15 フラダンス教室 15:00~16:00	姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30 マリーゴールドまつり 装飾作りボランティア 15:00~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30 心も体も 元気に導く体操 15:00~16:00	ビート&キックス 13:30~14:30 囲碁休み 動画でゆる〜い体操 15:00~15:45 英語で おしゃべりサロン(41) 14:45~16:15
8	9	10	11	12	13	14
午前	社交・リスム体操 10:00~10:45 社交・ペアリスム体操 11:00~11:45	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リスム& 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
	カムカム体操 13:30~14:30 (3階) 先着70名 シング&ダンス 15:00~16:00	100才 バンザイ体操 13:30~14:30 初めての卓球 15:00~16:15 囲碁 13:00~16:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	おいじたく セミナー 14:00~16:00	音楽に合わせて 体操 13:45~14:30 マリンスノー お楽しみコンサート 15:00~16:00	大人のぬり絵 13:30~14:30 みんなで歌おう! カラオケセッション 15:00~15:45 囲碁 13:00~16:30
15	16	17	18	19	20	21
午前	社交・リスム体操 10:00~10:45 社交・ペアリスム体操 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 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
	カムカム体操 13:30~14:30 (3階) 先着50名 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	はじめてさんでも 簡単! つまみ細工 14:00~16:00 フラダンス教室 15:00~16:00	歌声喫茶 13:30~14:30 しもだや販売会 14:30~15:00 山ちゃんとお花を楽しむ会 15:00~16:00	スンバGOLD 13:30~14:30 カキラ〜深い呼吸で リフレッシュ!〜 15:00~16:00 俺のあてCook 13:30~16:00	機能・改善 エクササイズ 13:30~14:30 初めての卓球 15:00~16:15 囲碁 13:00~16:30
22	23	24	25	26	27	28
午前	お休み 勤労感謝の日	太極拳 10:00~11:00 初級太極拳 11:10~12:00	リスム& ストレッチ 10:00~11:00	蒲西シニアクラブ 輪投げの会(77回) 10:00~11:30	体幹トレーニング 10:00~11:00	ポッチャ! 10:30~11:30 (定員:18名)
		100才 バンザイ体操 13:30~14:30 わなげ! 15:00~16:15 (定員:21名) 囲碁 13:00~16:30	麗華先生の ヨガ教室 13:30~14:30 (ヨガマット) 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	認知症セミナー 〜新しい認知症観と 予防・発見の目〜 13:30~15:30 (地下2階)	福寿泰 音楽を楽しむ会 〜祭〜 13:45~15:30	コグニサイズで 脳トレ体操 13:30~14:30 卓球でボン! 15:00~16:15 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。 10月26(月) 9:00より申込受付開始。 11月5日(木) 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・リスム体操 10:00~10:45 社交・ペアリスム体操 11:00~11:45	ラジオ体操 開催中(無料) 月曜日〜土曜日 9:15~9:30	※11月1日より シニアステーション新蒲田の お部屋は外履きのまま ご入室いただけます。 (動きやすいシューズに 履き替えて頂いても結構です)			
	カムカム体操 13:30~14:30 (3階) 先着70名 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15					

※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。

シニアステーション 包括支援センター
新蒲田 新蒲田





かむかむすて～しょん

2026年 11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

みんなで一緒に踊ろう！ ヒップホップ体験会

11月15日（日）「第5回マリーゴールドまつり」が、カムカム新蒲田で開催されます！
午前中の催し物で、シニアステーション新蒲田のヒップホップのショウゴ先生が、レクチャーしてくれます！
子どもから大人までどなたでもご参加いただけます！
みんなで踊りまくって
楽しみましょう！



今月のおすすめ！

7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…と

楽しみながらの体操です。 講師：松好氏



12日（木）14：00～16：00（定員：30名）

「おいじたくセミナー」

13日（金）15：00～16：00

「マリンズノー」～お楽しみコンサート～

21日（土）13：30～14：30（300円）

「機能・改善エクササイズ」

音楽に合わせてリズム体操、筋力アップ・ストレッチなど
バランス良く体を動かします。



26日（木）13：30～15：30

「認知症セミナー」

～新しい認知症観と予防・発見の目～

28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。
出来ることを目的とせず、笑顔でトレーニングをします。



「英語でおしゃべりインターナショナル（35）」（無料）

"Chatting International in English (35)" (Free)

《開催日時》11月21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11/19まで）

包括だより

高齢者交通安全体験教室

●日時 11/18（水）10：00～15：00

●会場 カムカム新蒲田2階

大田区と包括連携協定を締結している
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社と
協力して、開催します。

「自転車シミュレータ」や

「自転車危険運転VR体験」、

「脳のトレーニングゲーム」などを体験して、
ご自身の身体能力や判断能力を客観的に
見つめ直してみませんか。

事前の申込は不要で参加費は**無料**です！

会場には**お茶やお菓子**を準備した

休憩スペースもございます！

お気軽にお越しください。



詳しいことは
こちら
（大田区HP）



今月の創作！

5日（木）15：00～16：00

マリーゴールドまつり装飾作り！ボランティア
おまつり会場に飾り付ける
「マリーゴールド」を
みんなで作りましょう！



12日（木）10：00～11：30

（6名：700円（会員：600円））

蒲西シニア手芸教室「布地のアクセサリ」

持ち物：ラジオペンチ、ハサミ

手拭き、開いた牛乳パック

17日（火）13：30～15：30（5名：300円）

サリーちゃんの手遊美

「毛糸のクリスマスリース」

持ち物：編み棒10号



18日（水）14：00～16：00（申込制：5名 500円）

はじめてさんでも簡単「つまみ細工」

持ち物：ハサミ、ボンド、ハンカチタオル

ピンセット（先の細いもの）、

持ち帰り用の箱



（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

