

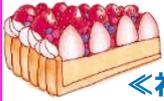
日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	☞ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☞ 太極拳 10:00~11:00	☞ 骨元気体操 10:15~11:15 (タオル)	☞ 蒲西シニア 輪投げの会(62回) 10:00~11:30	☞ フラミンゴの 転倒予防体操 11:00~12:00	☞ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	☞ 社交・ヘアリズム体操 11:00~11:45	☞ 初級太極拳 11:10~12:00				
午後	☞ カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	☞ サリーちゃんの手遊美 13:30~15:30	☞ キュービーの 食事と健康の講座 13:30~15:00	☞ 姿勢を良くする! ウォーキング体操 13:30~14:30	☞ ズンバGOLD 13:30~14:30 東京在宅サービス ~ひざ痛の原因と 上手な付き合い方~ (予防の話と体操) 15:00~16:00	☞ ビート&キックス 13:30~14:30
	☞ 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	☞ 健康体力測定会 15:00~16:00	☞ 俺のあてCook 13:30~16:00	☞ 音楽に合わせて 体操 15:00~15:45 (囲碁は休みです)
	9	10	11	12	13	14
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 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・ヘアリズム体操 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	☞ カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	☞ 歌声喫茶 13:30~14:30	☞ 機能・改善 エクササイズ 13:30~14:30 (ヨガマット)	☞ 動画で ゆる〜い体操 13:30~14:15
	☞ チェアヨガ 15:00~16:00	☞ 卓球でポン! 15:00~16:15	☞ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	☞ しもだや販売会 14:30~15:00	☞ ころも体も元気に 導く体操 15:00~16:00	☞ みんなで作ろう! 壁飾り ~彩どり花リース~ 14:30~15:30
	16	17	18	19	20	21
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 (タオル)	☞ 蒲西シニア いきいき体操 10:00~11:30	 <p>お休み</p> <p>春分の日</p>	☞ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30
	☞ 社交・ヘアリズム体操 11:00~11:45	☞ 初級太極拳 11:10~12:00				☞ 大人のぬり絵 13:30~14:30
午後	☞ カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	☞ 卓球でポン! 13:30~14:45	☞ スマホ教室 ~スマホ決済編~ 14:00~16:00	☞ バイオリンと ギター 「桜コンサート」 13:45~14:45 (開場13:15) 地下2階		☞ 英語で おしゃべりサロン(33) 14:45~6:15
	☞ 俺のトレーニング 15:00~16:00	☞ 初めての卓球 15:00~16:15	☞ フラダンス教室 15:00~16:00			☞ 囲碁 13:00~16:30
	23	24	25	26	27	28
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 輪投げの会(63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
	☞ 社交・ヘアリズム体操 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	☞ カムカムヨガ 13:30~14:30 (ヨガマット)	☞ ココア体操 13:30~14:30	☞ 福寿奏 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
	☞ チェアヨガ 15:00~16:00	☞ ハンドケア&リラク ゼーション講座 15:00~16:00	☞ 久野先生の 健康体操 15:00~16:00	☞ 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15		☞ みんなで歌おう カラオケステーション 15:~16:00
	30	31	<p>☞ 満員のプログラムです。</p> <p>☞ 2月25日(水) 9:00より申込受付開始。</p> <p>☞ 3月5日(木) 9:00より申込受付開始。</p> <p>☞ 先着順のプログラムです。</p> <p>☞ 有料のプログラム(300円)</p> <p>☞ 有料のプログラム (プログラムにより異なります)</p>			
午前	☞ 社交・リズム体操 10:00~10:45	☞ リズム& ストレッチ 10:00~11:00 (2月11日の振替)				
午後	☞ カムカム体操 13:30~14:30 (地下2階)	☞ 動画でゆる〜い体操 13:45~14:30				☞ 「ラジオ体操」 開催中(無料) 月曜日~土曜日 9:15~9:30
	☞ チェアヨガ 15:00~16:00	☞ マリンスノー お楽しみコンサート 15:00~16:00 (囲碁は休みです)				



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

【4月からの体操講座の
申し込みについて】



《社交リズム体操・骨元気体操・
リズム&ストレッチ》の3講座

- ・3月2日（月）より3月13日（金）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。25日（水）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！

4日（水）13：30～15：00（申込制20名）

「キュービーの食事と健康の講座」

やさしい献立とユニバーサルフードについて
（内容は前回と同じです。前回参加されていない方を優先させていただきます）

5日（木）15：00～16：00（申込制40名）

健康体力測定会（血圧、握力、片足立ち、5m歩行、歩行チェック、他を測定します）

6日（金）15：00～16：00（申込制24名）

東京在宅サービスのセミナー
・ひざ痛8つの原因と上手な使い方
・変形性ひざ関節症のセルフケア

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…楽しめるプログラムです。

13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。（ヨガマット持参して下さい）

18日（水）14：00～16：00（申込制20名）

スマホ教室「スマホ決済編」
後半は、参加者対象の個別相談会を行います。

19日（木）13：45～14：45（開場13：15）

バイオリンとギターの「桜コンサート」

24日（火）15：00～16：00

（申込制10名：300円）

ハンドケア&リラクゼーション講座

（内容は前回と同じです。前回参加されていない方を優先させていただきます）

28日（土）13：30～14：30

「コグニサイズで脳トレ体操」

31日（火）15：00～16：00

マリンスノー「お楽しみコンサート」

今月の創作！

3日（火）13：30～15：30（5名：500円）

サリーちゃんの手遊美
「おしゃれ気分でする手提げバック」
持ち物：裁縫道具

12日（木）10：00～11：30

（10名：500円（会員：400円））

蒲西シニア手芸教室

「フラ板で作る『桜の壁飾り』」

持ち物：油性マジック（黒の極細）、ハサミ、ウェットティッシュ、軍手

12日（木）15：00～16：00（19名：1500円）

「フラワーアレンジメント」

講師：池坊流 山下師範

14日（土）14：30～15：30（6名：無料）

「みんなで作ろう！壁飾り」～彩どり花リース～



包括だより

花粉症あれこれ

花粉症に悩まされる時期ですね。でも花粉以外にも一年中鼻を刺激する原因が潜んでいます。

1月～4月 杉・ヒノキ花粉

5月～8月 イネ科花粉、湿度によるダニ繁殖

9月～10月 ブタクサ花粉、ダニ死骸

11月～12月 乾燥による鼻・のどの粘膜にあるバリア低下、暖房風で舞うホコリ

自分でできる花粉症対策

- ・マスク、眼鏡でアレルゲンの体内侵入を防ぐ。
 - ・十分な睡眠でストレスを減らし、自律神経を整える。
 - ・適度な運動で正常な免疫機能を保つ。
- なので・・・

「シニアステーションの体操」を活用しましょう！



（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

