

new

10月のお勧め講座

ストレッチ&フラ

10月12日(火)

13:30~15:00

ハワイアン音楽に合わせて
楽しく身体を動かしましょう♪

書き方

(鉛筆・ボールペン・筆)

10月15日(金)

14:00~14:45

講師はおりません。
一緒に美文字を目指しましょう♪

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパ）

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。
キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。



地域包括支援センター羽田
シニアステーション羽田
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-6423-7220

2021年
10月広報誌



気軽にご参加下さい！

ボクシングをしながらストレス発散しましょう

令和3年10月21日(木)

第1部 10:00~10:45

第2部 11:10~11:55

*2部制で行います。定員各6名

*受付開始は、各部の開始10分前から行います。

申し込みは、10月7日から受付いたします。



講師
JA東京中央
(田園調布支店)
藤澤さん

感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

- 発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。
- 入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご連絡先」を伺います。
- マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。
事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。
当日、参加希望されてもお断りさせていただきますのでご了承下さい。

10月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3	
講座は申込制(講座日7日前から)です。 申込みなしのご参加はお断りさせて 頂きますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル			機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)			心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休 館
			やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)		みんなで体操 14:00~14:45 ★		
4	5	6	7	8	9	10	
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館	
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
11	12	13	14	15	16	17	
みんなで体操 10:00~10:45 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休 館	
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
18	19	20	21	22	23	24	
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館	
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	みんなで体操 14:00~14:45 ★	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
25	26	27	28	29	30	31	
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★(有料)	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館	
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	フレイル 予防講座 「旬の野菜や果物の 食べ方」 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★		

黄色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。(講座日7日前からお申込み開始)
橙色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。
 ※黄色の講座と併用して受けられます。
青色の講座は区報掲載の体操です(10月~3月)。半年間の入れ替え制です。
白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは12月となります。
 有料講座は1回300円です。

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
講座は申込制(講座日7日前から)です。 申込みなしのご参加はお断りさせて 頂きますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル			ぬり絵の会 10:30~11:30			休 館
4	5	6	7	8	9	10
予約済	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 9:30~11:00 (会費)	11月 開催予定 (認知症カフェ)	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
			スマホ教室 初級講座 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分			
11	12	13	14	15	16	17
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済		ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
来春 開催予定 (工作講座)	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★ new		スマホ教室 初級講座 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分 new	書き方 14:00~14:45 new		
18	19	20	21	22	23	24
予約済	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 9:30~11:00 (会費)	ボクシング (詳細は表紙参照)	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
	スマホ教室 中級(LINE編) 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分		予約済			
25	26	27	28	29	30	31
	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
11月 開催予定 (ペーパークラフト)		予約済	スマホ教室 中級(LINE編) 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分			

緑色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
 体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。
 無理なくご参加ください。※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
 お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。(03-6423-7220)
 キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。