

new

11月のお勧め講座

ペーパークラフト

11月22日(月)
14:00~15:00

つながれ!スペシャル体操

11月 9日(火) 30分
11月30日(火) 30分
【時間 15:00~15:30】



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。



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
11月広報誌



スマートフォン教室

東京都主催

令和3年11月10日(水)

第1部 9:30 ~12:00
第2部 13:30 ~16:00
【講座内容:基本操作・質疑応答】

*11月1日(月)9:15から予約開始
*60歳以上の東京都在住の方

令和3年11月 4日(木) 初級編
令和3年11月16日(火) 中級編
令和3年11月25日(木) 中級編

時間14:30~16:00【講座:60分/個別質問:30分】
*予約開始:各日程の7日前

講師
ソフトバンク(株)



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。

11月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	休館	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	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
一般利用 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)	文化の日	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
8	9	10	11	12	13	14
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	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)	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 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操B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 ★	休館
15	16	17	18	19	20	21
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	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
一般利用 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)	やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
22	23	24	25	26	27	28
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	休館	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 ★	文化の日 勤労感謝の日	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)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
29	30	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				
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 ★★	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				
みんなで体操 14:00~14:45 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)					

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
予約済	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	休館	認知症講座 「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
書き方 14:00~14:45		文化の日	スマホ教室 初級講座 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分	ぬり絵の会 13:30~14:30		休館
8	9	10	11	12	13	14
	Let's脳活! 10:00~10:45	東京都主催 スマホ教室 2部制		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 ★	【1部】 9:30~12:00 【2部】 13:30~16:00	予約済	書き方 14:00~14:45		休館
15	16	17	18	19	20	21
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)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
書き方 14:00~14:45	スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分		予約済	ぬり絵の会 13:30~14:30		休館
22	23	24	25	26	27	28
	休館	フラダンス 9:30~11:00 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
ペーパー クラフト 14:00~15:00	文化の日 勤労感謝の日	予約済	スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分	書き方 14:00~14:45		休館
29	30	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				
	Let's脳活! 10:00~10:45	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				
	フレイル 予防講座 「窒息・誤えん予防」 14:00~15:00					

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)
 青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。

緑色は自主活動グループ・紫色は一般利用の講座です。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。