

# 10月からの有料講座の 申込みについて

**真向法体操** (5本指靴下を  
使用します。)  
毎月第1、3(水)  
14:00~15:00

**椅子に座ってヨガ**  
毎月第1、3(火)  
10:00~11:00

**100歳万歳体操**  
Aクラス 毎月第1、3(木)  
Bクラス 毎月第2、4(木)  
14:00~15:00

**やさしいシルバーヨガ**  
毎月第1、3(金)  
14:00~15:00

**ズンバGOLD**  
Aクラス 毎月第2、4(水)  
10:00~11:00  
Bクラス 毎月第2、4(金)  
13:30~14:30

**機能改善リズム体操  
&ストレッチ**  
Aクラス 毎月第1、3(火)  
13:30~14:30  
Bクラス 毎月第1、3(金)  
10:00~11:00

**定員25名【パソコンでの抽選式】**

**申込期間：9/1(木)~9/13(火)**

**申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。**

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

**参加期間：10月~12月まで3か月間**

**抽選発表：9/20(火)~21(水)**

ご当選した方にお電話させていただきます。

**参加費：毎回300円**

お申込みはひとり2講座まででお願い致します。

3 すべての人に  
健康と福祉を

11 住み続けられる  
まちづくりを

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

2022年  
**9月広報誌**

社会福祉法人  
**池上長寿園**  
IKEGAMI CHOUJUN

京急空港線  
大鳥居駅

産  
業  
道  
路

萩中公園

最寄りのバス停は  
「羽田特別出張所」です。

ガスト ● **羽田地域力推進  
センター2階**

## 寿

### 9月19日は敬老の日

皆様のご健康とご長寿を  
お祝い申し上げます

いろいろな催しを開催いたします。  
ふるってご参加下さい。

**活動室1**

- 祝 脳トレ体操：25名 東京マルシェ
- 祝 骨の測定会&歯科検診：15名  
明治大森宅配センター
- 祝 終活講座：20名 暮らしの友
- 祝 睡眠と健康の知恵袋【寝具】  
&健康チェック体験：15名  
明治安田生命
- 祝 みんなで体操 各30名  
〔20日~24日:みんなで体操に  
参加された方に入浴剤をプレゼント〕

**活動室2**

- 祝 キーホルダー製作
- 祝 カフェマット製作
- 祝 折り紙
- 祝 スクラッチアート

} どれか  
1講座

**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。

詳しい日程は、  
予定表をご覧ください



# 9月の予定表

## 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
申込制の講座は、7日前的9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合がござい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			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)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
			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 ★	
5	6	7	8	9	10	11
みんな体操 10:00~10:45 ★	椅子に座ってヨロコビ 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 ★	心も体も元気に導く体操 10:00~10:40 ★	みんな体操 10:00~10:45 ★	休館
みんな体操 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)	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)	みんな体操 14:00~14:45 ★	
12	13	14	15	16	17	18
祝 東京マルシェ 脳トレ体操 10:00~10:40	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 ★	機能改善 リズム体操 & ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)	みんな体操 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)	祝 骨の測定会 & 歯科検診 14:00~15:30 明治大森宅配センター	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)	みんな体操 14:00~14:45 ★	
19	20	21	22	23	24	25
休館 敬老の日	椅子に座ってヨロコビ 10:00~11:00 ★(有料)	祝 ぐらしの友 終活講座 10:00~11:00	頭とからだの椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	休館 秋分の日	祝 みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
	機能改善 リズム体操 & ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	祝 みんなで体操 15:30~16:15 ★	100歳万歳体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)	祝 みんなで体操 14:00~14:45 ★		
26	27	28	29	30		
フレイル予防体操 10:00~10:45 ★	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 ★	心も体も元気に導く体操 10:00~10:40 ★		
イルカ整骨院の体操教室 13:40~14:30 ★	みんな体操 14:00~14:45 ★	祝 睡眠と健康の知恵袋【寝具】 & 健康チェック体験 14:00~15:30 明治安田生命	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)		

【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】色の講座は区報掲載の体操です(4月~9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。  
 【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。

## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
			認知症講座「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
			祝 キーホルダー制作 13:30~15:00	ぬり絵の会 13:30~14:30	布巾づくり 13:30~15:30 (材料費)	
5	6	7	8	9	10	11
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
ペーパークラフト & 工作 14:00~15:30	祝 カフェマット制作【5ネト】 14:00~15:30			書き方 14:00~14:45		
12	13	14	15	16	17	18
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済		ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	休館
書き方 14:00~14:45	予約済	予約済(歯科)		祝 スクラッチアート 14:00~15:30	ぬり絵の会 13:30~14:30	
19	20	21	22	23	24	25
休館 敬老の日	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)		休館 秋分の日		休館
	書き方 14:00~14:45	こつこつ 元気教室「シンプル料理」 14:00~15:00		祝 みんなで体操 15:30~16:15 ★	布巾づくり 13:30~15:30 (材料費)	
26	27	28	29	30		
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45			祝 スクラッチアート 10:00~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30	
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ & フラ 13:30~15:00 ★	予約済		祝 折り紙 13:30~15:00	【動画で観る】書き方 14:00~15:00	

【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・中止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。