

# 2月のスマートフォン教室

令和4年2月9日(水)

時間13:30~16:00

【講座内容:基本操作・質疑応答】

\*2月1日(火)9:15~予約開始

\*60歳以上の東京都在住の方

東京都主催

令和4年2月3日(木) 初級編

令和4年2月24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

## 日程変更のお知らせ

2/11(金)ズンバGOLD Bクラス → 中止

2/23(水)ズンバGOLD Aクラス → 3/30(水)

2/15(火)リズム体操 Aクラス → 2/22(火)

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、講座の変更・中止になる場合がございます。皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程、宜しく御願ひ致します。

申込先: ☎ 03-6423-7220

持ち物: 飲み物、上履き(スリッパNG)



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  
2月広報誌



## ボッチャ体験会(出張所主催)

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、

ボッチャ体験会・落語は中止となりました。

ご理解とご協力の程、宜しく御願ひ致します。

## 交通安全集会

警察官による交通安全講話

交通安全DVD上演

落語のみ  
中止

~~慶應義塾大学落語研究会による落語口演~~

2月15日(火)

14:00~16:00

\*2/1(火)9:15~予約開始

## 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。

# 2月の予定表

## 活動室1

## 活動室2

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	椅子に座って <b>ヨガ</b> 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく <b>太極拳</b> 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)	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)	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 ★	
7	8	9	10	11	12	13
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BAGOLD 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 ★	休館	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
みんなで体操 14:00~14:45 ★	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)	建国記念日 	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
14	15	16	17	18	19	20
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って <b>ヨガ</b> 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 ★	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
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	交通安全集会 14:00~16:00	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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
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 ★★	休館	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
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)	天皇誕生日 	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンBAGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
28	<p>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。</p> <p>持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>					

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 9:30~11:00 (会費)	認知症講座 「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
			スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分	ぬり絵の会 13:30~14:30		
7	8	9	10	11	12	13
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済		休館	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
今春 開催予定 (工作講座)	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	【東京都主催】 スマートフォン 教室 13:30~16:00	予約済	建国記念日 		
14	15	16	17	18	19	20
	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
書き方 14:00~14:45	予約済		予約済	ぬり絵の会 13:30~14:30		
21	22	23	24	25	26	27
	Let's脳活! 10:00~10:45	休館		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
ペーパー クラフト 14:00~15:00	フレイル 予防講座 「調理の工夫」 14:00~15:00	天皇誕生日 	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		
28	<p>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。</p> <p>持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>					

**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3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・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。