

2月のお勧め講座

東京都主催 スマートフォン体験会

2月13日(月)

1部 9:30~12:00 10名

2部 13:30~16:00 10名

【講座内容:基本操作・インターネット・質疑応答など】

60歳以上の東京都在住の方

2月1日(水)9:15から予約開始【先着順】

楽しく一緒に 英会話

2月6日(月)

14:00~15:00 8名

ズームで

椅子空手

2月28日(火)

14:00~14:40

東京マルシェ

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き（スリッパNG）

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

2023年
2月広報誌



いまさら聞けない！！ 認知症あれこれ

2月27日(月)

14:30~15:30

京浜病院院長 熊谷頼佳先生

1月23日(月)から予約開始

終活講座 エンディングノート

2月8日(水)

14:00~15:00 20名

くらしの友

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頂く場合がございますのでご了承下さい。

2月の予定表

活動室1

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		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)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
		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 ★	
6	7	8	9	10	11	12
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (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 ★	休館	休館
ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	終活講座 エンディングノート 14:00~15:00 くらしの友	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)	建国記念日	
13	14	15	16	17	18	19
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)	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 ★	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 ★	
20	21	22	23	24	25	26
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)	休館	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	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)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	天皇誕生日	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
27	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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>				
みんなで体操 10:00~10:45 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★					
認知症あれこれ 14:30~15:30 京浜病院 熊谷先生	東京マルシェ 椅子空手 14:00~14:40					

- 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。(10月~3月)
- 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。
- 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 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		フラダンス 10:00~11:30 (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	休館
		切り絵 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30		
6	7	8	9	10	11	12
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	予約済		ぬり絵の会 10:30~11:30	休館	休館
英会話 14:00~15:00	ペーパークラフト &工作 14:00~15:30		心と身体の 健康講座 14:00~15:00 ★	書き方 14:00~14:45	建国記念日	
13	14	15	16	17	18	19
東京都主催 スマホ 体験会	Let's脳活! 10:00~10:45	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
【1部】 9:30~12:00 【2部】 13:30~16:00	予約済	こつこつ 元気教室 調味料のレシピ等 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30		
20	21	22	23	24	25	26
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00		休館	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみクラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
切り絵 14:00~15:30	【NTTドコモ】 スマホ教室 14:30~16:00 質疑応答30分含む	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	天皇誕生日	【動画で観る】 書き方 14:00~15:00	布 <small>フ</small> り <small>ヅ</small> くり 13:30~15:30 (材料費)	
27	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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>				
書き方 10:00~10:45	Let's脳活! 10:00~10:45					
						

- 緑** 色は自主活動グループ・**紫** 色は一般利用の講座です。
- 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。
- キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。
- (03-6423-7220)**

