

8月のお勧め講座

口から始める健康講座

8月23日(水)14:30~15:30

定員 30名

- ・誤えん性肺炎の予防について
- ・噛む・飲み込みを維持するための体操

大田区保健所主催

【東京都主催】

スマートフォン相談会

8月28日(月)

9:30~11:30

13:30~16:00

お1人様:30分程度

【対象】60歳以上・都内在住

8月1日(火)9:15予約開始

テレビ鑑賞会

8月24日(木)

13:30~16:00

活動室2で皆様と一緒に

涼みながらテレビを観ませんか?



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
8月広報誌



認知症・在宅医療について

8月30日(水)
14:00~15:00
定員:20名

8月1日(火)9:15予約開始
ひなた在宅クリニック山王
田代和馬院長

【東京都主催】
関東大震災100年
~過去の教訓を今に活かす~
8月29日(火)
14:00~15:30
震災について学びましょう
8月1日(火)9:15予約開始

【入館に関してのお願い】

- ・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く場合がございます。
- ・高齢者施設のため、マスク着用を推奨させていただきます。

*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。

8月の予定表 活動室1

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	椅子に座って ヨーカ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	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
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)	椅子体操 10:00~10:40 ★	休 館 	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	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 ★		
14	15	16	17	18	19	20
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーカ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	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 ★	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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
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)	【ZOOM体操】 椅子ヨガ 10:00~10:40 ★	【男性限定】 Men's体操 10:00~10:40	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 13:30~14:30 ★★★(有料)	口から始める 健康講座 14:30~15:30	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 ★	
28	29	30	31	申込制の講座は、7日前の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		
ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子体操 10:00~10:40 ★			
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	関東大震災 100年 過去の教訓を活かす 14:00~15:30	認知症・在宅医療 について 14:00~15:00 ひなた在宅ケア山王	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (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)

白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは9月となります。
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)
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。

満員御礼印は、満員の講座となります。



活動室2

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 10:00~11:30 (会費)	予約済	ぬり絵の会 10:30~11:30	休 館	
	ペーパークラフト& 工作 14:00~15:00	切り絵 14:00~15:30		ぬり絵の会 13:30~14:30		
7	8	9	10	11	12	13
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済	ぬり絵の会 10:30~11:30	休 館 	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休 館
	予約済		書き方 14:00~14:45			
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)	ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休 館
	書き方 14:00~14:45	健やか 長生き講座 【歯の病気について】 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30	満員御礼 布ぞうり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
21	22	23	24	25	26	27
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	入浴教室 【中級編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	テレビ鑑賞会 13:30~16:00	書き方 14:00~14:45		
28	29	30	31	申込制の講座は、7日前の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		
【東京都】 スマホ 相談会 9:30~11:30 13:30~16:00 【1人/30分】				【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。

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)

