

なごみイベント

健やか長生き講座

【歯科編】オーラルフレイルについて

4月15日(水) 14:00~15:00

ブラッシングをする際に力を入れすぎていませんか?
適正なブラッシング圧について歯科衛生士がお教えます。

ピアノ演奏会 & 合唱

4月22日(水) 14:00~15:00

30分・・・ピアノ演奏会

30分・・・合唱

演奏者:株式会社東京在宅サービス

【活動室2での開催】*靴は不要

ボール体操

4月7日(火) 14:00~14:45

ストレッチやボールを使用した
体操を行います。定員:6名



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

2026年
4月広報誌



4月からの新講座

大人の健康体操 《有料講座 ¥300-》

4月10日(金) 10:00~11:00

健康維持・転倒予防を目的とした理学療法士(PT)
による体操講座。セラバンドやボール等を使用した
運動により筋力やバランス能力をつけましょう!

カラフィット 《有料講座 ¥300-》

4月24日(金) 10:00~11:00

発声や呼吸法に合わせて口ずさみながら
運動を行うことで全身の筋肉を鍛えます。
楽しみながらフィットネスを行いましょう!

椅子カキラ 《有料講座 ¥300-》

4月27日(月) 10:00~11:00

人気講座のため、月曜日の講座を
増講致します。是非、ご参加下さい!

【入館に関するお願い】

- ・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。
 - ・駐車スペースがございませんので、講座参加時のお車での来館はご遠慮願います。
- *緊急連絡先の把握をさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。
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。

4月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
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。		らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操★ ~40分間~ 【1部】10:00 【2部】11:00	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	休 館
		真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	みんなで 体操&唄おう 14:00~15:00 ★	
6	7	8	9	10	11	12
モルック 10:00~11:30	椅子に座って ヨ一カ 10:00~11:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★ (有料)	椅子体操★ ~40分間~ 【1部】10:00 【2部】11:00	大人の 健康講座 10:00~11:00 ★ (有料)	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 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★ (有料)	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	100歳バザイ 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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	
13	14	15	16	17	18	19
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	みんなで 唄おう 10:00~10:45 ★	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操★ ~40分間~ 【1部】10:00 【2部】11:00	Men's体操 10:00~10:40 ★	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歳バザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバ一ヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
20	21	22	23	24	25	26
椅子体操 10:00~10:40 ★	椅子に座って ヨ一カ 10:00~11:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★ (有料)	椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	カラフィット 10:00~11:00 ★ (有料)	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 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★ (有料)	ピアノ演奏会 &合唱 14:00~15:00	100歳バザイ 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 ★	
27	28	29	30	概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます		
椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	休館 昭和の日 	椅子体操★ ~40分間~ 【1部】10:00 【2部】11:00			
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★ (有料)		100歳バザイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)			

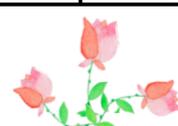
黄色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。
(講座日7日前からお申込み開始)

白色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは6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。

緑色はシニアステーション羽田共催講座・紫色はシニアクラブの講座です。



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
【持ち物】 上履き、飲み物、 汗拭きタオル 		フラダンス 10:00~11:30 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	予約済 (家族会)	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ソー づくり 13:30~15:30 (材料費)	
6	7	8	9	10	11	12
一般利用 9:30~12:00		将棋 10:00~11:30 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		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
切り絵 14:00~15:30	ボール体操 14:00~14:45 ★	Let's脳活! 14:00~14:45		書き方 14:00~14:45		
13	14	15	16	17	18	19
	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	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
[ZOOM体操] カムカム体操 13:30~14:30 ★	予約済	健やか 長生き講座 【歯科編】 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ソー づくり 13:30~15:30 (材料費)	
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			ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	入林教室 【LINE編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		
27	28	29	【二次元コードをご活用下さい。】			
[ZOOM体操] カムカム体操 13:30~14:30 ★	Let's脳活! 10:00~10:45	休館 昭和の日 	①カメラ又は、アプリにて コードを読み込む。 ②池上長寿園のホームページから、 希望月の広報誌をタップする。 ③広報誌をご覧頂けます。 お試し下さい♪			
	絵手紙 14:00~15:00					

満員御礼印は、満員の講座となります。

体操の難易度は★で表記しております。無理なくご参加ください。

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。

※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。

※講座によっては写真撮影をさせて頂く場合がございます。ご協力の程、宜しく御願ひ致します。

