

# 1月のお知らせ

## 申し込み方法の変更

(月)イルカ整骨院の体操教室

(水)みんなで体操

ピンク色の講座は、事前予約なし。

当日、先着20名までの

受付となります。

【受付:開始時間30分前】

## Let's脳活! (11日、25日)

- ・読み書き
- ・計算問題
- ・指と頭の体操
- ・間違い探し
- ・迷路パズル
- ・漢字パズル
- ・体操 等

脳を若返らせましょう!

申込先: ☎03-6423-7220

持ち物: 飲み物、上履き(スリッパ)

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

2022年  
1月広報誌



# 謹賀新年

皆さまのご健康とご多幸を  
心からお祈り申し上げます

本年もよろしく  
お願いいたします



## 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。









# 1月の予定表

## 活動室1

## 活動室2

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
	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)	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	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 ★	
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
休 館  	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 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
	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)	ズンBAGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	
	つながれ！ スペシャル体操 15:00~15:30 ★					
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
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)	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休 館
一般利用 13:30~17:00	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 ★	
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
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 ★★	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 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	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 ★	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)	ズンBAGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
<b>31</b>	<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>					
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★						
一般利用 13:30~17:00						

**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。  
**ピンク**色の講座は、事前予約なし。当日、先着20名までの受付。【受付：開始時間30分前】

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
	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
				ぬり絵の会 13:30~14:30		
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
休 館  	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済		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
	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★		予約済	書き方 14:00~14:45		
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 9:30~11:00 (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	スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分		予約済	ぬり絵の会 13:30~14:30		
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
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
書き方 14:00~14:45	フレイル 予防講座 「嗜むこと・ 飲み込むこと」 14:00~15:00	予約済	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		
<b>31</b>	<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>					
						
ペーパー クラフト 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。