

# 8月のおすすめ講座

## Let'S 脳活!

【プリント・体操】

第2・4(火)

10:00~10:45

## ぬい絵の会

毎週(金)

10:30~11:30

## 簡単スマホ教室

【基礎講座】

8月18日(水)

8月24日(火)

8月31日(火)

14:30~15:30

内容:スマホ基本機能  
(マップ・電話・カメラ・メールなど)

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

2021年  
8月広報誌



## 口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話  
口腔機能維持の体操

8月11日(水)

- ① 14:30~14:45
- ② 14:45~15:00
- ③ 15:00~15:15
- ④ 15:15~15:30

1人: 約15分程度(個別講座)  
各回: 2名ずつ

詳細は、館内ポスター・パンフレットを  
ご確認ください。

7月27日(火)から予約開始。



**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。  
当日、参加希望されてもお断りさせていただきますのでご了承下さい。

# 8月の予定表

## 活動室1

## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日	
2	3	4	5	6	7	8	
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	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 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館	
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	機能改善 リズミ体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバ-ヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
9	10	11	12	13	14	15	
休館 	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)	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)	口から始める 健康講座 詳しくは館内の チラシで!	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 ★		
16	17	18	19	20	21	22	
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨガ 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 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館	
みんなで体操 14:00~14:45 ★	機能改善 リズミ体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバ-ヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
23	24	25	26	27	28	29	
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 ★	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 ★	フレイル 予防講座 「しっかり食べて 夏バテ予防!」 14:00~15:00	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)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★		
30	31	講座は申込制(講座日7日前から)です。 申込みなしのご参加はお断りさせていただきますのでご了承下さい。					休館
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	持ち物：上履き、飲み物 汗拭きタオル					
みんなで体操 14:00~14:45 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★						

**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(4月~9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9月となります。  
 有料講座は1回300円です。



月	火	水	木	金	土	日	
2	3	4	5	6	7	8	
	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		休館	
9	10	11	12	13	14		
休館 	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館	
16	17	18	19	20	21		
	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		休館	
		スマホ教室 基礎講座 14:30~15:30					
23	24	25	26	27	28	29	
	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館	
	スマホ教室 基礎講座 14:30~15:30						
30	31	講座は申込制(講座日7日前から)です。 申込みなしのご参加はお断りさせていただきますのでご了承下さい。					休館
	スマホ教室 基礎講座 14:30~15:30	持ち物：上履き、飲み物 汗拭きタオル					

**緑**色の講座は自主活動グループの講座です。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。

