

7月のおすすめ講座

イルカ整骨院の 体操教室

7/12(月)・26(月)
13:40~14:30

理学療法士の いきいき体操

7/27(火)
10:50~11:30

心も体も元気に 導く体操

7/3(土)・17(土)
10:00~11:00

フレイル予防講座

「歯が抜けると・・・?
歯を失わない方法!」
7/27(火)
14:00~15:00

久野トレーナーの 健康元気体操

7/13(火) **有料**
10:30~11:30
13:30~14:30

Let's脳活!

7/13(火)・27(火)
10:00~10:45

NEW

簡単スマホ教室

7/20(火)アンドロイド中級
14:30~15:30
7/27(火)アイホン中級
14:30~15:30

ぬり絵の会

毎週(金)

23日は祝日の為お休みです。

10:30~11:30

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

2021年
7月広報誌



皆さま大変
お待たせ致しました♪

7月より、ひとり週に何度でも
講座にお申込み頂けます！
お気軽にお申込みください！

※講座は申込制です。必ず事前にお申込みください。

※定期有料講座は現在お申込みいただけません。

詳しくは予定表欄をご覧ください。

※定員は活動室①は15名、活動室②は6名です。



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。

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。

7月の予定表

活動室1

活動室2

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
講座は申込制(講座日7日前から)です。申込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。 持ち物：上履き、飲み物 汗拭きタオル			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
			100歳万歳体操Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)	やさしいシルバークラス 14:00~15:00 ★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
5	6	7	8	9	10	11
音楽にのせてフィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座ってヨーガ 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 ★	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Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)	ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
12	13	14	15	16	17	18
音楽にのせてフィットネス 10:30~11:30 ★	久野トレーナー健康元気体操 10:30~11:30 ★(有料)	ズンバ GOLD 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 ★	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 ★	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Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)	やさしいシルバークラス 14:00~15:00 ★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
19	20	21	22	23	24	25
音楽にのせてフィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座ってヨーガ 10:00~11:00 ★(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館	休館	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 リズミ体操 & ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	海の日	スポーツの日	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
26	27	28	29	30	31	8/1
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 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 「歯が抜けると? 歯を失わない方法!」 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 13:30~14:30 ★★(有料)	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)
 オレンジ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 1	金 2	土 3	日 4
講座は申込制(講座日7日前から)です。申込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。 持ち物：上履き、飲み物 汗拭きタオル				ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
5	6	7	8	9	10	11
	羽田折り紙教室 10:30~11:30	フラダンス 9:30~11:00 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
12	13	14	15	16	17	18
	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
19	20	21	22	23	24	25
	羽田折り紙教室 10:30~11:30	フラダンス 9:30~11:00 (会費)	休館	休館		休館
	スマホ教室 アンドロイド中級 14:30~15:30		海の日	スポーツの日		
26	27	28	29	30	31	8/1
	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
	スマホ教室 アイホン中級 14:30~15:30					

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。