

1月からの定期開催 有料講座の申込みについて

真向法体操 (5本指靴下を使用します)
毎月第1、3(水)
14:00~15:00

椅子に座ってヨガ
毎月第1、3(火)
10:00~11:00

100歳万歳体操
Aクラス 毎月第1、3(木)
Bクラス 毎月第2、4(木)
14:00~15:00

やさしいシルバーヨガ
毎月第1、3(金)
14:00~15:00

ズンバGOLD
Aクラス 毎月第2、4(水)
10:00~11:00
Bクラス 毎月第2、4(金)
13:30~14:30

**機能改善リズム体操
&ストレッチ**
Aクラス
毎月第1、3(火)
13:30~14:30
Bクラス
毎月第1、3(金)
10:00~11:00

定員15名の抽選式

申込期間：12/1(水)~12/15(水)

申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：1月~3月まで3か月間(3か月毎の入れ替え制)

抽選発表：12/21(火)~12/22(水)

ご当選した方にお電話させていただきます。

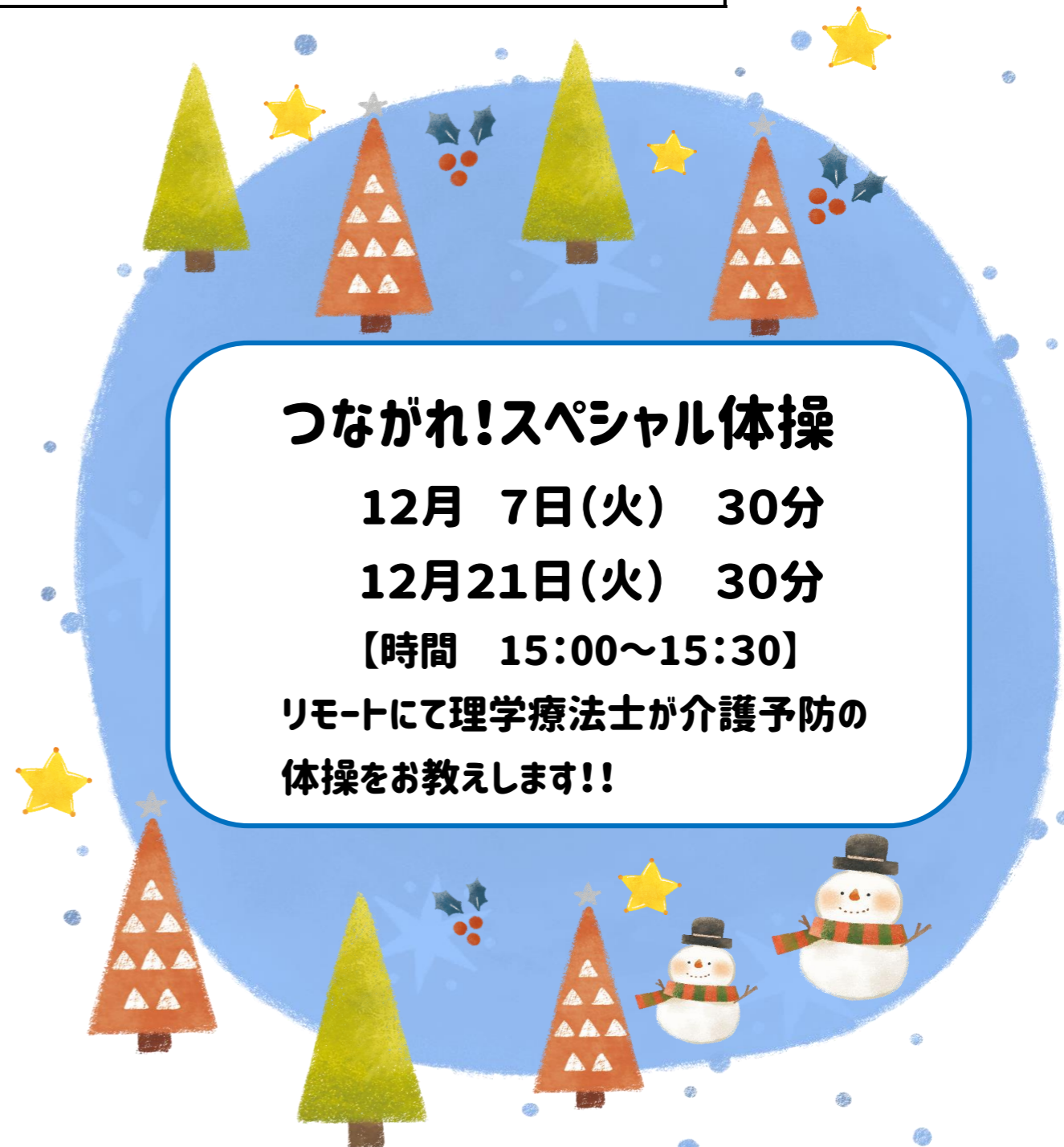
参加費：毎回300円

お申込みはひとり2講座までお願い致します。



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
12月広報誌



つながれ!スペシャル体操

12月 7日(火) 30分

12月21日(火) 30分

【時間 15:00~15:30】

リモートにて理学療法士が介護予防の
体操をお教えます!!



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。

12月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
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頂きま すのでご了承下さい。 持ち物:上履き、飲み物、汗拭きタオル 		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 ★	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
		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 ★	
6	7	8	9	10	11	12
音楽にのせてフィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座ってヨガ力 10:00~11:00 ★(有料) 機能改善 リズム体操 & ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料) つながれ! スペシャル体操 15:00~15:30 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)	《リアルレッスン》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
一般利用 13:30~17:00		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 ★	
13	14	15	16	17	18	19
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)	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
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 ★	
20	21	22	23	24	25	26
音楽にのせてフィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座ってヨガ力 10:00~11:00 ★(有料) 機能改善 リズム体操 & ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料) つながれ! スペシャル体操 15:00~15:30 ★	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
一般利用 13:30~17:00		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 ★	
27	28	29	30	31	師走 	
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 ★★	年末年始は休館です。 よいお年をお迎えください! 1月4日(火)より開館いたします。				
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 ★					

月	火	水	木	金	土	日
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頂きま すのでご了承下さい。 持ち物:上履き、飲み物、汗拭きタオル 		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		
6	7	8	9	10	11	12
一般利用 9:30~12:00	羽田折り紙教室 9:30~11:00	予約済		ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 10:00~12:00	休館
書き方 14:00~14:45		予約済	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 9:30~11:00 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 10:00~12:00	休館
ペーパークラフト 14:00~15:00	ストレッチ & フラ 13:30~15:00 ★		予約済	ぬり絵の会 13:30~14:30		
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
書き方 14:00~14:45	スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座60分 個別質問30分	予約済	予約済	書き方 14:00~14:45		
27	28	29	30	31	師走 	
	Let's脳活! 10:00~10:45	年末年始は休館です。 よいお年をお迎えください! 1月4日(火)より開館いたします。				
予約済	フレイル予防講座「風邪を予防する食生活」 14:00~15:00					

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。

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。