

11月のお勧め講座

お手軽!! 心と身体の

らくすきエクササイズ

【内容：リンパを流す体操・こころカルタ他】

11月15日(火)

14:00~15:00 10名

こつこつ元気教室

【人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト】

地域のデータから分かる事

11月16日(水)

14:00~15:00 10名

大田区保健所 糞谷・羽田地域健康課

東京都主催

スマートフォン体験会

11月14日(月)

1部 9:30~12:00 10名

2部 13:30~16:00 10名

【講座内容：基本操作・インターネット・質疑応答など】

60歳以上の都民対象

11月1日(火)9:15から予約開始【先着順】

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

2022年
11月広報誌



【警察からのお知らせ】
あなたを狙う特殊詐欺

11月9日(水)

14:00~14:45 20名

蒲田警察署犯罪抑止係

ゲーム大会
輪投げ・的あて

11月7日(月)

14:00~15:30

骨の測定会
& 歯科検診

11月29日(火)

14:00~15:30 15名

明治大森宅配センター
プール歯科医院



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頂く場合がございますのでご了承下さい。

11月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	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)	休館	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★★(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	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)	文化の日	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 ★	
7	8	9	10	11	12	13
みんなで体操 10:00~10:45 ★	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 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
ゲーム大会 14:00~15:30	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	あなたを狙う 特殊詐欺 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 ★	
14	15	16	17	18	19	20
みんなで体操 10:00~10:45 ★	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 ★	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)	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 ★	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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	休館 勤労感謝の日	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
みんなで体操 14:00~14:45 ★	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 ★	
28	29	30	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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル			
みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)				
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	骨の測定会 & 歯科検診 14:00~15:30 明治 大森宅配センター	みんなで体操 14:00~14:45 ★				

月	火	水	木	金	土	日
1	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	休館	ぬり絵の会 10:30~11:30	休館	休館
	ペーパークラフト & 工作 14:00~15:30	切り絵 14:00~15:30	文化の日	ぬり絵の会 13:30~14:30		
7	8	9	10	11	12	13
	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
	予約済			書き方 14:00~14:45		
14	15	16	17	18	19	20
東京都主催 スマホ 体験会	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	ハーモニカ 10:00~12:00 (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
【1部】 9:30~12:00 【2部】 13:30~16:00	心と身体の らくすき エクササイズ 14:00~15:00 ★	こつこつ 元気教室 「地域のデータから 分かる事」 14:00~15:00	書き方 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30		
21	22	23	24	25	26	27
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	休館 勤労感謝の日		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ & フラ 13:30~15:00 ★			【動画で観る】 書き方 14:00~15:00	布巾作り 13:30~15:30 (材料費)	
28	29	30	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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル			
一般利用 9:30~12:00						
【NTTドコモ】 スマホ教室 14:30~16:00 質疑応答30分含む	予約済 (歯科)					

- 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)
- 青**色の講座は区報掲載の体操です。(10月~3月)
- 白**色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは12月となります。
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。



緑色は自主活動グループ・**紫**色は一般利用の講座です。
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・中止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。
キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。
(03-6423-7220)

