

7月のお勧め講座

東京都主催

スマートフォン体験会

7月11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

7月1日(金)9:15から予約開始【先着順】

【動画で見る】 書き方

動画でひらがなの美しい書き方を
一緒に勉強しましょう

7月25日(月) 14:00~15:00

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

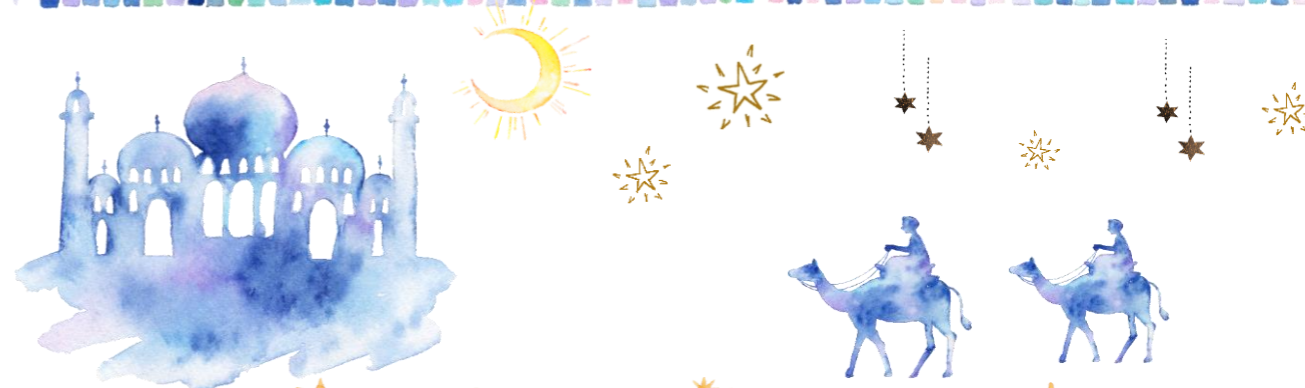
2022年
7月広報誌



サンドラッグ 萩中薬局 【健康フェア】

- ☆腕・足・体の体脂肪量と筋肉量の測定
- ☆自律神経バランス分析と抹消血液循環分析など

7月27日(水)14:00~15:30
定員:15名



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

月	火	水	木	金	土	日
<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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル</p> 				<p>機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	休館
4	5	6	7	8	9	10
<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★(有料)</p>	<p>らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★(有料)</p>	<p>頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★</p>	<p>心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	休館
<p>一般利用 13:30~17:00</p>	<p>機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)</p>	<p>真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	休館
11	12	13	14	15	16	17
<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★(有料)</p>	<p>ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)</p>	<p>頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★</p>	<p>機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	休館
<p>イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★</p>	<p>久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	休館
18	19	20	21	22	23	24
<p>休館 海の日</p> 	<p>椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★</p>	<p>心も体も元気に 導く体操 10:00~10:40 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	休館
	<p>機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)</p>	<p>真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	休館
25	26	27	28	29	30	31
<p>フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★</p>	<p>ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★(有料)</p>	<p>頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	<p>みんなで体操 10:00~10:45 ★</p>	休館
<p>一般利用 13:30~17:00</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>サンドラッグ 健康フェア 14:00~15:30</p>	<p>100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	<p>みんなで体操 14:00~14:45 ★</p>	休館

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。

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
<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。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル</p> 				<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>		休館
4	5	6	7	8	9	10
<p>一般利用 9:30~12:00</p>	<p>羽田 折り紙教室 9:30~11:00</p>	<p>フラダンス 10:00~11:30 (会費)</p>	<p>認知症講座 「つながる」 10:30~11:30</p>	<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>	<p>健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】</p>	休館
<p>ペーパークラフト &工作 14:00~15:00</p>		<p>スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>	<p>書き方 14:00~14:45</p>			休館
11	12	13	14	15	16	17
<p>東京都主催 スマートフォン 体験会</p>	<p>Let's脳活! 10:00~10:45</p>	<p>予約済</p>		<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>	<p>健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】</p>	休館
<p>【1部】 9:30~12:00 【2部】 13:30~16:00</p>	<p>予約済</p>	<p>書き方 14:00~14:45</p>	<p>予約済</p>	<p>ぬり絵の会 13:30~14:30</p>		休館
18	19	20	21	22	23	24
<p>休館 海の日</p> 	<p>羽田 折り紙教室 9:30~11:00</p>	<p>フラダンス 10:00~11:30 (会費)</p>	<p>ハーモニカ 9:30~11:30 (会費)</p>	<p>ぬり絵の会 10:30~11:30</p>		休館
		<p>こっこっ 元気教室 「塩分濃度測定」 14:00~15:00</p>	<p>スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>	<p>書き方 14:00~14:45</p>	<p>布ソーリ づくり 13:30~15:30</p>	休館
25	26	27	28			
<p>一般利用 9:30~12:00</p>	<p>Let's脳活! 10:00~10:45</p>	<p>切り絵 9:30~11:00</p>				
<p>【動画で観る】 書き方 14:00~15:00</p>	<p>ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★</p>	<p>予約済</p>	<p>スマホ教室 【LINE編】 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分</p>			

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・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。(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。