

4月からの有料講座の 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

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

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

らくらく太極拳
毎月第1(水)【1年間】
10:30~11:30

椅子に座ってヨガ
毎月第1、3(火)
10:00~11:00

やさしいシルバーヨガ
毎月第1、3(金)
14:00~15:00

**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：3/1(火)~3/15(火)

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：4月~6月まで3か月間【太極拳は1年間】

抽選発表：3/22(火)~3/23(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

2022年
3月広報誌



フレイル予防講座の お知らせ

口の健康を知ろう

(本年度の総まとめ)

3/22(火)

14:00~15:00



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。

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き(スリッパ)

3月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	椅子に座って ヨロコビ 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 ★ (有料)	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)	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 ★	
7	8	9	10	11	12	13
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 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
みんなで体操 14:00~14:45 ★	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
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨロコビ 10:00~11:00 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	《リアルレッスン》 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 シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
21	22	23	24	25	26	27
休館 春分の日 	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
	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	31			
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 ★	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 ★			
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 ★	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)			

黄色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6月となります。
 有料講座は1回300円です。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (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
			スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分	ぬり絵の会 13:30~14:30		
7	8	9	10	11	12	13
予約済	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
書き方 14:00~14:45	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★		スマホ教室 初級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分	書き方 14:00~14:45		
14	15	16	17	18	19	20
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (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
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	ぬり絵の会 13:30~14:30		
21	22	23	24	25	26	27
休館 春分の日 	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
	フレイル 予防講座 「口の健康」 14:00~15:00	予約済	スマホ教室 中級 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分	書き方 14:00~14:45		
28	29	30	31	<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>		
ペーパー クラフト 14:00~15:00						

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。