

5月のお勧め講座



フレイル予防体操



フレイル予防の説明や、
ボール・棒・セラバンドを使っての
楽しい運動です。

5月23日（月）10：00～10：45

スマホ教室【基本編】



インターネット・アプリ・質疑応答

講師：NTTドコモ

5月30日（月）14：30～16：00

ご自身の携帯で受講できます。

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
5月広報誌



ポッチャ体験会

【出張所主催】

ボールを投げて遊びましょう

5月30日（月）

10：00～11：00

申込開始：5月23日（月）



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。

5月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館	休館	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
一般利用 13:30~17:00	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	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 ★	休館
9	10	11	12	13	14	15
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
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 ★	休館
16	17	18	19	20	21	22
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 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 ★	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
一般利用 13:30~17:00	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 ★	休館
23	24	25	26	27	28	29
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 ★★	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
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 ★	休館
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> <p>HAPPY MOTHER'S DAY! </p>				
ポッチャ 体験会 10:00~11:00 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★(有料)					
みんなで体操 14:00~14:45 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)					

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6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
2	3	4	5	6	7	8
予約済	休館	休館	休館	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
ペーパークラフト &工作 14:00~15:00	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ぬり絵の会 13:30~14:30		休館
9	10	11	12	13	14	15
	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 ★		【リフトパソ】 スマホ教室 初級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	書き方 14:00~14:45		休館
16	17	18	19	20	21	22
予約済	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
切り絵 14:00~15:30		こつこつ 元気教室 「歯と飲み込みの 仕組み」 14:00~15:00	【リフトパソ】 スマホ教室 中級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	ぬり絵の会 13:30~14:30		休館
23	24	25	26	27	28	29
	Let's脳活! 10:00~10:45	フラダンス 10:00~11:30 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
書き方 14:00~14:45		予約済	【リフトパソ】 スマホ教室 中級 14:30~16:00 質疑応答30分含む	書き方 14:00~14:45		休館
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> <p>new 【NTTドコモ】 スマホ教室 基本編 14:30~16:00 質疑応答30分含む</p> <p> </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。