

1月のお知らせ

健康長寿の秘訣

&健康チェック体験

～ながく元気でいるために～

1月18日(水)

10:00～11:30
15名

明治安田生命

モルック

木の棒を投げて、数字のついた棒を倒す、楽しいゲームです。

1月30日(月)

14:00～15:30

12名

NPO法人スマイルかまた

効果測定会

下肢筋肉量のチェック等

1月31日(火)

14:00～15:30
10名

東京都主催

スマートフォン相談会

1月26日(木)

13:30～16:30

お1人様:30分程度 12名

【対象】60歳以上の方

都内在住

1月4日(水)予約開始

心と身体の健康講座

・こころカルタ
・リンパ流し体操

1月12日(木)

14:00～15:00
10名

ハードエクササイズ

大きなスクリーンを見ながら
元気よく体操!!

1月16日(月)

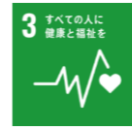
14:00～15:00
30名

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

2023年
1月広報誌



皆様のご健康とご多幸を
心からお祈り申し上げます
本年もよろしく
お願いいたします

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。
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。

1月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
		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
		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 ★	
9	10	11	12	13	14	15
休館 	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
	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 ★	
16	17	18	19	20	21	22
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨロコビ 10:00~11:00 ★ (有料)	健康長寿の秘訣 &健康チェック体験 10:00~11:30 明治安田生命	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
ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	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 シルバーヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
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 ★	
30	31	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 ★	椅子に座って ヨロコビ 10:00~11:00 ★ (有料)					
モルック 14:00~15:30 NPO法人 スマイルかまた	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)
- 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3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。



活動室2

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
		フラダンス 10:00~11:30 (会費)	予約済	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
		切り絵 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30		
9	10	11	12	13	14	15
休館 	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	【NTTドコモ】 スマホ教室 14:30~16:00 質疑応答30分含む	心と身体の 健康講座 14:00~15:00 ★	書き方 14:00~14:45		
16	17	18	19	20	21	22
一般利用 9:30~12:00	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
切り絵 14:00~15:30		こっこ 元気教室 飲み込み力UP体操 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30		
23	24	25	26	27	28	29
	Let's脳活! 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	スクラッチ アート 14:00~15:30	スマートフォ 相談会 13:30~16:30 【1人/30分】	【動画で観る】 書き方 14:00~15:00		
30	31	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				
書き方 10:00~10:45						
	効果測定会 14:00~15:30					

- 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)

