

# 4月からの有料講座の 申込みについて

## 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

## 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

## 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

## 椅子に座ってヨーガ

毎月第1、3(火)  
10:00~11:00

## らくらく太極拳\*1年間\*

毎月第1、3(水) 【2回に増講】  
10:30~11:30

## 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

## やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金)  
14:00~15:00

**定員25名【パソコンでの抽選式】**

**申込期間：3/1(水)~3/15(水)**

**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**

**抽選発表：3/22(水)~23(木)**

**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

2023年  
3月広報誌



### 交通安全集会

3月8日(水)  
14:00~16:00  
20名  
詳細:館内のチラシ参照

### 紅茶のティーバッグ作り

3月10日(金)  
14:00~15:00 10名  
荏原病院/牧田総合病院

### 脳を鍛える「コグニサイズ」

3月20日(月)  
14:00~15:00 30名  
\*3月1日(水)9:15予約開始\*  
荏原病院/牧田リハビリテーション病院

### 座って風船バレーボール

3月27日(月)  
10:00~11:30 15名

### 東京都主催 スマートフォン相談会

3月13日(月)  
13:30~16:30  
お1人様:30分  
60歳以上・都内在住の方  
\*3月1日(水)9:15予約開始\*

### 骨の測定会&歯科チェック

3月22日(水)  
14:00~15:30 15名  
明治 大森宅配センター  
プール歯科医院

### 在宅避難のススメ &健康チェック体験

3月29日(水)  
14:00~15:30 15名  
明治安田生命

**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。

# 3月の予定表 活動室1

| 月   | 火  | 水<br>1  | 木<br>2                                       | 金<br>3   | 土<br>4                     | 日<br>5 |
|---|--|---|--|--|----------------------------|--------|
| 申込制の講座は、7日前の<br><b>9時15分</b> からです。<br>【持ち物】<br>上履き、飲み物、汗拭きタオル |  | らくらく<br>太極拳<br>10:30~11:30<br>★<br>(有料)           | 頭とからだの<br>椅子ストレッチ<br>10:00~10:40<br>★        | 機能改善<br>リズム体操<br>&ストレッチB<br>10:00~11:00<br>★★★(有料) | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★ | 休<br>館 |
|   |  | 真向法体操<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料)                 | 100歳万歳<br>体操Aクラス<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料) | やさしい<br>シルバーヨガ<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料)         | みんなで体操<br>14:00~14:45<br>★ |        |
| 6   | 7  | 8   | 9  | 10   | 11                         | 12     |
| みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★                                    | 椅子に座って<br>ヨロコビ<br>10:00~11:00<br>★<br>(有料)         | ズンバGOLD<br>Aクラス<br>10:00~11:00<br>★★<br>(有料)      | 頭とからだの<br>椅子ストレッチ<br>10:00~10:40<br>★        | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★                         | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★ | 休<br>館 |
| ハード<br>エクササイズ<br>14:00~15:00<br>★★★                           | 機能改善<br>リズム体操<br>&ストレッチA<br>13:30~14:30<br>★★★(有料) | 交通安全集会<br>14:00~16:00                             | 100歳万歳<br>体操Bクラス<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料) | ズンバGOLD<br>Bクラス<br>13:30~14:30<br>★★<br>(有料)       | みんなで体操<br>14:00~14:45<br>★ |        |
| 13  | 14   | 15  | 16   | 17   | 18                         | 19     |
| 東京マルシェ<br>椅子ピラティス<br>10:00~10:40                              | 久野トレーナー<br>健康元気体操<br>10:30~11:30<br>★<br>(有料)      | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★                        | 頭とからだの<br>椅子ストレッチ<br>10:00~10:40<br>★        | 機能改善<br>リズム体操<br>&ストレッチB<br>10:00~11:00<br>★★★(有料) | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★ | 休<br>館 |
| イルカ整骨院の<br>体操教室<br>13:40~14:30<br>★                           | 久野トレーナー<br>健康元気体操<br>13:30~14:30<br>★<br>(有料)      | 真向法体操<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料)                 | 100歳万歳<br>体操Aクラス<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料) | やさしい<br>シルバーヨガ<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料)         | みんなで体操<br>14:00~14:45<br>★ |        |
| 20  | 21   | 22  | 23   | 24   | 25                         | 26     |
| みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★                                    | 休館<br>春分の日   | ズンバGOLD<br>Aクラス<br>10:00~11:00<br>★★<br>(有料)      | 頭とからだの<br>椅子ストレッチ<br>10:00~10:40<br>★        | ハード<br>エクササイズ<br>10:00~11:00<br>★★★                | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★ | 休<br>館 |
| コグニサイズ<br>14:00~15:00<br>館内の様子参照                              |  | 骨の測定会<br>&歯科チェック<br>14:00~15:30<br>明治<br>大森宅配センター | 100歳万歳<br>体操Bクラス<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料) | ズンバGOLD<br>Bクラス<br>13:30~14:30<br>★★<br>(有料)       | みんなで体操<br>14:00~14:45<br>★ |        |
| 27  | 28   | 29  | 30   | 31   |                            |        |
| 座って<br>風船バレーボール<br>10:00~11:30                                | 理学療法士の<br>いきいき体操<br>10:50~11:30<br>★★              | みんなで体操<br>10:00~10:45<br>★                        | 頭とからだの<br>椅子ストレッチ<br>10:00~10:40<br>★        | フレイル<br>予防体操<br>10:00~10:45<br>★                   | ↓<br>↓<br>↓<br>↓           |        |
| イルカ整骨院の<br>体操教室<br>13:40~14:30<br>★                           | 機能改善<br>リズム体操<br>&ストレッチA<br>13:30~14:30<br>★★★(有料) | 在宅避難の支援<br>&健康チェック体験<br>14:00~15:30<br>明治安田生命     | 100歳万歳<br>体操Bクラス<br>14:00~15:00<br>★<br>(有料) | 効果測定会<br>【限定】<br>1月受講済の方                           |                            |        |

- 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6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<br>1                                | 木<br>2                         | 金<br>3                            | 土<br>4                                | 日<br>5 |
|---|---|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------|
| 申込制の講座は、7日前の<br><b>9時15分</b> からです。<br>申込みなしのご参加はお断りさせて頂く<br>場合がございますのでご了承下さい。 |   | フラダンス<br>10:00~11:30<br>(会費)          | 認知症講座<br>「つながる」<br>10:30~11:30 | ぬり絵の会<br>10:30~11:30              |                                       | 休<br>館 |
|   |   | 切り絵<br>14:00~15:30                    | 書き方<br>14:00~14:45             | ぬり絵の会<br>13:30~14:30              | 布巾作り<br>づくり<br>13:30~15:30<br>(材料費)   |        |
| 6   | 7   | 8                                     | 9                              | 10                                | 11                                    | 12     |
| 一般利用<br>9:30~12:00  | 羽田<br>折り紙教室<br>9:30~11:00                           | 予約済                                   |                                | ぬり絵の会<br>10:30~11:30              | 健康麻雀<br>もみぢクラブ<br>10:00~12:00<br>【中級】 | 休<br>館 |
| ペーパークラフト&<br>工作<br>【折り紙】<br>14:00~15:30                                       | 書き方<br>14:00~14:45                                  | 予約済                                   |                                | ティバッグ作り<br>14:00~15:00<br>館内の様子参照 |                                       |        |
| 13  | 14  | 15                                    | 16                             | 17                                | 18                                    | 19     |
| 切り絵<br>10:00~11:30  | Let's脳活!<br>10:00~10:45                             | フラダンス<br>10:00~11:30<br>(会費)          | ハーモニカ<br>10:00~12:00<br>(会費)   | ぬり絵の会<br>10:30~11:30              | 健康麻雀<br>もみぢクラブ<br>10:00~12:00<br>【中級】 | 休<br>館 |
| スマホ<br>相談会<br>13:30~16:30<br>【1人/30分】   | 予約済   | こつこつ<br>元気教室<br>【食事と歯】<br>14:00~15:00 | 英語教室<br>【初級】<br>14:00~15:00    | ぬり絵の会<br>13:30~14:30              |                                       |        |
| 20  | 21  | 22                                    | 23                             | 24                                | 25                                    | 26     |
| 一般利用<br>9:30~12:00  | 休館<br>春分の日  |                                       |                                | ぬり絵の会<br>10:30~11:30              |                                       | 休<br>館 |
|   |   |                                       |                                | 予約済<br>【歯科】<br>プール歯科医院            | 心と身体の<br>健康講座<br>14:00~15:00<br>★     |        |
| 27  | 28  | 29                                    | 30                             | 31                                |                                       |        |
|   | Let's脳活!<br>10:00~10:45                             |                                       |                                | ぬり絵の会<br>10:30~11:30              | ↓<br>↓<br>↓<br>↓                      |        |
| 【動画で観る】<br>書き方<br>14:00~15:00   | 【ソフトバンク】<br>スマホ教室<br>LINE編<br>14:30~16:00<br>講座:60分 |                                       |                                | 英語教室<br>【初級】<br>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。  
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)**

