

# 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

## 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

毎月第1、3(水)  
14:00~15:00

5本指靴下を  
使用します。

## 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(金)~3/15(金)

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(金)~23(土)

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。

定員に満たない講座の2次募集を4月1日(月)9時15分~  
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。



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

2024年  
3月広報誌



# 3月のお勧め講座

\*詳細は、館内ポスター・職員までお問合せ下さい。\*

## 【椅子体操】太極拳編

~講師が実際に体操を行います~  
3月11日(月) 10:00~10:40  
《予約制》30名

## 【打楽器コンサート】

3月11日(月) 14:00~15:00  
《予約制》35名  
NPO法人 打楽器コンサートグループ・あしあと

## 【ちょこっと健康相談会】

3月14日(木) 14:00~16:00  
《時間枠予約制》お1人様:30分  
担当:地域包括支援センター羽田 保健師

## 【交通安全集会】

・交通安全講話、落語口演など  
3月13日(水) 14:00~16:00  
《予約制》30名  
大田区都市基盤管理課

## 【健やか長生き講座】

~美味しく減塩・塩分の摂り方~  
塩分測定器で塩分濃度を測定します  
料理の御汁を少量ご持参下さい  
3月27日(水) 14:00~15:00  
《予約制》10名  
3月1日(金)9:15から予約開始  
講師:梶谷・羽田地域健康課

## 【救急救命体験講座】

~AEDや胸骨圧迫について~  
3月18日(月) 14:00~15:30  
《予約制》20名  
講師:ALSOK(総合警備保障株式会社)

## 【入館に関してのお願い】

- ・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く場合がございます。
- ・高齢者施設のため、マスク着用を推奨させていただきます。

\*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	木	金	土	日
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				ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
				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 ★	
4	5	6	7	8	9	10
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	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)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00(年会費)	
11	12	13	14	15	16	17
リアルレッスン 椅子体操 【太極拳編】 10:00~10:40 ★	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)	椅子体操 10:00~10:40 ★	Men's体操 10:00~10:40	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
打楽器 コンサート 14:00~15:00	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	交通安全集会 14:00~16:00	100歳万歳 体操B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 ★	
18	19	20	21	22	23	24
元気に ポールウォーク 10:00~11:30	椅子に座って ヨガ 10:00~11:00 ★ (有料)	休館 春分の日	椅子体操 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休 館
救急救命 体験講座 14:00~15:30	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)		100歳万歳 体操A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 ★	
25	26	27	28	29	30	31
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)	椅子体操 10:00~10:40 ★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	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 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 ★	

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)

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。  
(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。)  
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。

緑色は自主活動グループ・紫色は一般利用の講座です。



## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
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				ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
				ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
4	5	6	7	8	9	10
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)	認知症講座 「つながる」 10:30~11:30	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
	ペーパークラフト& 工作 14:00~15:30	切り絵 14:00~15:30		書き方 14:00~14:45		
11	12	13	14	15	16	17
	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	予約済 (交通安全集会)	ちょこっと 健康相談会 14:00~16:00	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
18	19	20	21	22	23	24
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	休館 春分の日	ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
				書き方 14:00~14:45		
25	26	27	28	29	30	31
	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
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	健やか 長生き講座 【塩分について】 14:00~15:00	ゆる文字 14:00~15:00	【動画で観る】 書き方 14:00~15:00		

満員印は、満員の講座となります。

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。

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。

※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。

※講座によっては写真撮影をさせて頂く場合がございます。ご協力の程、宜しく御願致します。