



地域包括支援センター羽田

保健師による

健康フェア

《予約開始日》 4月1日（月）9時15分から

《時間枠予約制》
お一人様
20分程度

ちょこっと健康相談会

病院に行くほどではないが、気になる事・病気に
関する事等をご相談下さい。

4月8日（月）
9：30～11：30

- ① 9：30～
- ② 10：00～
- ③ 10：30～
- ④ 11：00～

4月24日（水）
13：30～15：30

- ① 13：30～
- ② 14：00～
- ③ 14：30～
- ④ 15：00～

【病気のはなし】心不全について

《前半》 4月10日（水）心臓はどうやって動いているの？

《後半》 4月30日（火）心不全とは？

～どちらかの参加でも構いません～

両日共に14：00～15：00 定員：20名



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
4月広報誌



【毎月第1土曜日】
みんなで体操&唄おう
前半30分：体操
後半30分：歌謡曲を唄おう♪
4月6日（土）
10：00～11：00
14：00～15：00

【毎週開催します】
ZOOM:カムカム体操
毎週第1・3月曜日 活動室1
毎週第2・4月曜日 活動室2
13：30～14：30

絵手紙
～画材道具をご持参下さい～
(色鉛筆は貸出致します)
4月11日（木）
14：00～14：45
《予約制》6名

健やか長生き講座
～口腔ケア・口腔体操～
口腔ケアシートを使用しての保清体験を行います。
災害時の口腔ケアの為にも是非ご参加下さい。
4月17日（水） 14：00～15：00
《予約制》 10名
4月1日（月）9：15から予約開始
講師：菟谷・羽田地域健康課

【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。

4月の予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
椅子体操 10:00~10:40 ★	椅子に座って ヨーガ 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 ★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	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)	やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで 体操&唄おう 14:00~15:00 ★	
8	9	10	11	12	13	14
ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★ (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
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)	病気のはなし 【前半】 心臓の動き 14:00~15:00	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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	
15	16	17	18	19	20	21
元気に ポールウォーク 10:00~11:30	椅子に座って ヨーガ 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 ★	Men's体操 10:00~10:40	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)	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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	
22	23	24	25	26	27	28
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 ★	モルック 10:00~11:30	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)	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	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 ★	
29	30	<p>申込制の講座は、7日前の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>				

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。

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。

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
1	2	3	4	5	6	7
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	予約済 (家族会/毎月)	休 館
	ペーパークラフト& 工作 14:00~15:30	切り絵 14:00~15:30	予約済 (家族会/毎月)	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
8	9	10	11	12	13	14
ちよこっと 健康相談会 9:30~11:30	Let's脳活! 10:00~10:45		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】	予約済	休 館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	絵手紙 14:00~14:45					
15	16	17	18	19	20	21
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	ゆる文字 14:00~15:00	健やか 長生き講座 【口腔ケア】 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ぞうり づくり 13:30~15:30 (材料費)	
22	23	24	25	26	27	28
	Let's脳活! 10:00~10:45		ぬり絵の会 10:30~11:30	書き方 14:00~14:45	休 館	
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★					ちよこっと 健康相談会 13:30~15:30
29	30	<p>申込制の講座は、7日前の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>				

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。

