



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

2025年  
10月広報誌



最寄りのバス停は「羽田特別出張所」です。  
ガスト ● 羽田地域力推進センター2階

【東京都主催】  
スマートフォン相談会

10月9日(木)  
9:30~12:00 / 13:30~16:00  
お1人様:30分程度  
対象:都内在住60歳以上の方

絵手紙

10月20日(月)  
14:00~15:00  
脳トレに効果的です。  
一式お貸し致します。  
是非、ご参加下さい。

ダンスdeスマイル

~シニア向けヒップホップ~  
10月29日(水)  
14:00~15:00  
定員:20名  
NPO法人 スマイルかまた

モルックday

10月31日(金)  
【1部】10:00~11:30  
【2部】14:00~15:30  
ご好評につき1日モルックを  
開催致します。是非、ご参加下さい。

きもちとからだを元気にする体操

\*変更\* 10月3日(金) / 10月24日(金)  
10:00~11:00 《有料講座¥300-》



【栄養編】  
健やか長生き講座  
~風邪に負けない身体を作る~  
10月15日(水)  
14:00~15:00  
講師:大田区糎谷・羽田地域福祉課

【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。
- ・駐車スペースがございませんので、講座参加時のお車での来館はご遠慮願います。  
\*緊急連絡先の把握をさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。  
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。

# 10月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます  ©大田区		らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	きもちとからだを 元気にする体操 10:00~11:00 ★ (有料)	みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★	休 館
		真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳バツイ 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 ★	
6	7	8	9	10	11	12
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨロコビ 10:00~11:00 ★ (有料)	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
【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 13:30~14:30 ★★★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳バツイ 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	
13	14	15	16	17	18	19
休館 スポーツ朝 	みんなで 唄おう 10:00~10:45 ★	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
	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歳バツイ 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 ★	
20	21	22	23	24	25	26
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)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★★★ (有料)	椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	きもちとからだを 元気にする体操 10:00~11:00 ★ (有料)	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 13:30~14:30 ★★★★ (有料)	椅子体操 14:00~14:40 ★	100歳バツイ 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 ★	
27	28	29	30	31		
椅子体操 10:00~10:40 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	ハード エクササイズ 10:00~11:00 ★★★★	椅子体操 10:00~10:40 ★	モルック day 【1部】 10:00~11:30 【2部】 14:00~15:30		
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★★ (有料)	ダンスdeスマイル 【ヒップホップ】 14:00~15:00 ★★ スマイルかまた	100歳バツイ 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (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)
- 白**色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは12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**色はシニアステーション羽田共催講座・**紫**色はシニアクラブの講座です。



【広報誌】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。  ©大田区		フラダンス 10:00~11:30 (会費)	オレンジカフェ 「つながる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	予約済 (家族会/偶数月)	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
6	7	8	9	10	11	12
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	暮らしの 保健室 9:30~11:30	【東京都主催】 スマホ 相談会 9:30~12:00 13:30~16:00 【1人/30分】 60歳以上 都内在住の方	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		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		書き方 14:00~14:45		
13	14	15	16	17	18	19
休館 スポーツ朝 	Let's脳活! 10:00~10:45	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	ハーモニカ 10:00~12:00	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	健やか 長生き講座 【栄養編】 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
20	21	22	23	24	25	26
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	【中級】 切り絵 10:00~11:30		ぬり絵の会 10:30~11:30	予約済	休 館
絵手紙 14:00~15:00	暮らしの 保健室 13:30~15:30	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	入林教室 【中級編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		
27	28	29	30	31	STAFF 募集  池上長寿園 池上長寿園 池上長寿園	
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45		ご予約は、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。			
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★		将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。			勤務地 シニアステーション羽田 *詳細は、お問合せ下さい。	

印は、満員の講座となります。

体操の難易度は★で表記しております。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、宜しく御願い致します。