

# 12月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って 運動力 10:00~11:00 御礼 (有料)	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
【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 御礼 (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳バーザ 1 体操Aクラス 14:00~15:00 御礼 (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 御礼 (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 ★★★	モルック 10:00~11:30	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 御礼 (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 10:00~10:45 ★	休 館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	【リアルレッスン】 椅子体操 14:00~14:40 ★	9/29講座受講者限定 効果測定会 ①13:30~14:40 ②14:20~15:30	100歳バーザ 1 体操Aクラス 14:00~15:00 御礼 (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 御礼 (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
みんなで 唄おう 10:00~10:45 ★	椅子に座って 運動力 10:00~11:00 御礼 (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 13:30~14:30 御礼 (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳バーザ 1 体操Aクラス 14:00~15:00 御礼 (有料)	やさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 御礼 (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
22	23	24	25	26	27	28
みんなで体操 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 御礼 (有料)	椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	椅子体操 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 ★	簡単 エアロビクス 13:30~14:30 ★★★(有料)	クリスマス ピアノ演奏会&歌 14:00~15:00 東京在宅サービス	100歳バーザ 1 体操Aクラス 14:00~15:00 御礼 (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 御礼 (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
29	30	31				
年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい! 1月5日(月)から開館致します			<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。</p> <p>【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>			

■ 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)

■ 色の講座は3か月間の入れ替え制です。  
(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。

■ 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。

■ 色はシニアステーション羽田共催講座・■ 色はシニアクラブの講座です。



シニアステーション羽田 ☎03-6423-7220 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 ※御社	フラダンス 10:00~11:30 (会費)	オレンジカフェ 「つながーる」 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
切り絵 14:00~15:30	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。	予約済 (家族会/偶数月)	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
8	9	10	11	12	13	14
一般利用 9:30~12:00	暮らしの 保健室 9:30~11:30	【東京都主催】 スマートフォン 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 もみ搾負ラブ 10:00~12:00 【中級】		休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	予約済	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	書き方 14:00~14:45			
15	16	17	18	19	20	21
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00 ※御社	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 もみ搾負ラブ 10:00~12:00 【中級】	休館
		健やか 長生き講座 【歯科編】 14:00~15:00		ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	
22	23	24	25	26	27	28
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活！ 10:00~10:45	鹿	月	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	おもちゃ	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	サンタ	書き方 14:00~14:45	ウサギ	
地域包括支援センター羽田 シニアステーション羽田			* 1月~3月までの有料講座の申し込みについて*			
大田区羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階 ☎03-6423-7220			【期 間】 12月 1日(月)~12月13日(土) 【抽選発表】 12月18日(木)~12月20日(土) お申し込みは2講座までとなります。講座費300円			

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。

