

# 12月の予定表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	椅子に座って 筋力 10:00～11:00 ★ (有料) 御礼	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 ★ (有料) 御礼	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料) 御礼	やさしい シルバーク 14:00～15:00 ★ (有料) 御礼	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 ★ (有料) 御礼	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歳バザイ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料) 御礼	ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★ (有料) 御礼	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 筋力 10:00～11:00 ★ (有料) 御礼	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 ★ (有料) 御礼	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料) 御礼	やさしい シルバーク 14:00～15:00 ★ (有料) 御礼	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 ★ (有料) 御礼	椅子力キラ 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歳バザイ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★ (有料) 御礼	ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★ (有料) 御礼	みんなで体操 14:00～14:45 ★	
29	30	31	<p>申込制の講座は、7日前の9時15分からです。</p> <p>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>			
<p>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> 						










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。  
(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。



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00 <small>御礼</small>	フラダンス 10:00~11:30 <small>(会費)</small>	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
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 <small>(家族会/偶数月)</small>	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ソーリー つくり 13:30~15:30 <small>満員 御礼 (材料費)</small>	
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 もみぢクラブ 10:00~12:00 【中級】 <small>満員 御礼</small>	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 <small>御礼</small>	フラダンス 10:00~11:30 <small>(会費)</small>	ハーモニカ 10:00~12:00	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみぢクラブ 10:00~12:00 【中級】 <small>満員 御礼</small>	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	布ソーリー つくり 13:30~15:30 <small>満員 御礼 (材料費)</small>	
22	23	24	25	26	27	28
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活！ 10:00~10:45			ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
【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。		書き方 14:00~14:45		
<div>地域包括支援センター羽田 シニアステーション羽田  大田区羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階 ☎03-6423-7220</div> <div></div>			<div>* 1月~3月までの有料講座の申し込みについて*</div> <div>【期 間】 12月 1日(月)~12月13日(土)</div> <div>【抽選発表】 12月18日(木)~12月20日(土)</div> <div>お申し込みは2講座までとなります。講座費300円</div>			

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。