

【東京防災学習セミナー】

首都直下地震への

一人ひとりの備え

その時、どうする？

～知っておくと、いざという時に「安心」につながります～

地震は、いつどこで起こるか分かりません。
この講座では、下記の内容等をお話し致します。
受講して、あなたと大切な人の未来を守りましょう。



被害想定等



家具の転倒や
落下防止対策



避難生活の
イメージや
在宅避難

日時

令和8年10月30日（金）

14:00～15:30

会場

シニアステーション羽田《活動室1》
上履きをお持ち下さい

予約

☎：03-6423-7220

10月1日（木）9:15～開始



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

2026年
10月広報誌



モルック

10月5日（月）

10:00～11:30

木の棒を投げてピンを倒す
ユニバーサルスポーツ。

元気にポールウォーク

10月14日（水）

14:00～15:30

【ペーパークラフト&工作】

シーサー作り

紙粘土で作成します。

10月15日（木）

14:00～15:30



健やか長生き講座

【栄養編】免疫を上げて風邪予防

10月21日（水）

14:00～15:00

ダンスdeスマイル

～シニア向けヒップホップ～

10月30日（金）

10:00～11:00

定員：20名 参加費無料
NPO法人 スマイルかまた

ボール体操

10月28日（水）

14:00～14:45

ストレッチやボールを使用した
体操を行います。

～活動室1での開催～



【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ご来館はご遠慮願います。
*緊急連絡先の把握をさせて頂きます。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 1	金 2	土 3	日 4
申込制の講座は、 7日前の9時15分から 受付開始です。 【持ち物】 上履き、飲み物 汗拭きタオル		概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます。	椅子体操★ ～40分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00	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
			100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで 体操＆唄おう 14:00～15:00 ★	
5	6	7	8	9	10	11
モルック 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★ ～40分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00	大人の 健康体操 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)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 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	
12	13	14	15	16	17	18
休館 スポーツ朝	みんなで 唄おう 10:00～10:45 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★ (有料)	椅子体操★ ～40分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00	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)	元気に ポールウォーク 14:00～15:30	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00～15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00～14:45 ★	
19	20	21	22	23	24	25
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	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)	椅子力キラ 10:00～11:00 ★ (有料)	カラフィット 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)	真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)	100歳バザイ 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 ★	
26	27	28	29	30	31	1
初めての ヒップホップ ダンス 10:00～11:00 ★ (有料)	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★ ～40分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00	ダンスdeスマイル 【ヒップホップ】 10:00～11:00 ★ スマイルかまた	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)	ボール体操 14:00～14:45 ★	100歳バザイ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★ (有料)	【東京都主催】 首都直下地震 14:00～15:30	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。



月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
①カメラ又は、アプリにてコードを読み込む。 ②池上長寿園のホームページから、希望月の広報誌をタップする。 ③広報誌をご覧ください。 お試し下さい♪			【二次元コード】 		休館	
			オレンジカフェ 「つながる」 10:30～11:30	ぬり絵の会 10:30～11:30		
			予約済 (家族会)	ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	
5	6	7	8	9	10	11
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)	【東京都主催】 スマホ 相談会 9:30～12:00 【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
		将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。		書き方 14:00～14:45		
12	13	14	15	16	17	18
休館 スポーツ朝	Let's脳活！ 10:00～10:45	一般利用 9:30～12:00	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	将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。	ペーパークラフト &工作 【シーサー作り】 14:00～15:30	ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	
19	20	21	22	23	24	25
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)	スクラッチ アート 10:00～11:00	ぬり絵の会 10:30～11:30	予約済	
切り絵 14:00～15:30	絵手紙 14:00～15:00	健やか 長生き講座 【栄養編】 14:00～15:00	スマホ教室 【LINE編】 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00～14:45		
26	27	28	29	30		
	Let's脳活！ 10:00～10:45	将棋 10:00～11:30 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。		ぬり絵の会 10:30～11:30	概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます。	
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★						

【満員御礼】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。