

～今月のみの復活～

【きもちとからだを元気にする体操】

《有料講座 ¥300-》

11月6日(金) 10:00～11:00



【いきいき血管講座】

血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因になります。

11月10日(火) 14:00～15:00

希望者は、講座終了後に血管年齢等の測定が行えます。

講師: 明治安田生命保険相互会社



【お化粧教室】

アイブロウ・アイシャドウの方法をお伝えします。

11月25日(水) 14:00～15:00

定員: 20名 ～11月11日(水) 予約開始～

持ち物: アイシャドウ、アイブロウ、アイブロウブラシ、鏡

《お持ちでない方は、職員までご相談下さい。》

講師: 牧田総合病院 リハビリテーション部



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
11月広報誌

池上長寿園
社会福祉法人
IKEGAMI CHOUJUN



好評につき、
再講座決定!!

栄養と食事について

11月11日(水)

14:00～15:30

高齢期の栄養と

ユニバーサルデザインフード

試食会も行います。

講師: キューピー株式会社

10月28日(水) 予約開始

- ・5月の講座と同じ内容となります。
- ・前回、受講されていない方を優先させていただきます。

【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。

11月の予定表 活動室1

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★	休 館 	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	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 ★		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)	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 ★	
9	10	11	12	13	14	15
モルック 10:00～11:30	椅子に座って ヨガ 10:00～11:00 ★ (有料)	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	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
イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	いきいき 血管教室 (測定会付) 14:00～15:00	栄養と食事 について 14:00～15:30	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	
16	17	18	19	20	21	22
みんなで 唄おう 10:00～10:45 ★	椅子に座って ヨガ 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	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)	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)	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 ★	
23	24	25	26	27	28	29
休 館 勤労感謝の日 	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
	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30～14:30 ★★★(有料)	お化粧教室 14:00～15:00 牧田総合病院	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 ★	
30	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。	
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★						
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★						

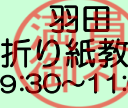
黄色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。
(講座日7日前からお申込み開始)

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。

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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
一般利用 9:30～12:00	休 館 	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)	ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	
9	10	11	12	13	14	15
	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。	【東京都主催】 スマートフォン 相談会 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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	予約済 (ボール)				書き方 14:00～14:45	
16	17	18	19	20	21	22
一般利用 9:30～12:00	 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	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	絵手紙 14:00～15:00	将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。		ぬり絵の会 13:30～14:30	布ゾーリ づくり 13:30～15:30 (材料費)	
23	24	25	26	27	28	29
休 館 勤労感謝の日 	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。	スクラッチ アート 10:00～11:00	ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
	ボール体操 14:00～14:45 ★		スリッパ教室 【中級編】 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00～14:45		
30	【二次元コードをご活用下さい。】  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広報誌をご覧頂けます。 お試し下さい♪ 					
ペーパークラフト &工作 14:00～15:30						

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、宜しくお願い致します。