１月からの有料講座の申込みについて

ズンバGOLD
Aクラス　毎月第2、4(水)
10：00～11：00
Bクラス　毎月第2、4(金)
13：30～14：30

機能改善リズム体操＆ストレッチ
毎月第1、3(火)
13：30～14：30

真向法体操
（５本指靴下を使用します。）
毎月第1、3(水)
１４：００～１５：００

椅子に座ってヨーガ
毎月第1、3(火)
10：00～11：00

100歳バンザイ体操
Aクラス　毎月第1、3(木)
Bクラス　毎月第2、4(木)
14：00～15：00

やさしいシルバーヨガ
毎月第1、3(金)
14：00～15：00

【パソコンでの抽選式】

申込期間：１２/１(火)～１２/１５(火)

申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：１月～３月まで3か月間
抽選発表：１２/２３(水)～１２/２５(金)
ご当選した方にお電話させて頂きます。
参 加 費 ：毎回300円
お申込みはひとり2講座までで
お願い致します。



定員に満たない講座の２次募集を１月４日（月）９時１５分～受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。

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
１２月広報誌

©大田区



【ギター＆ニ胡】
演奏会＆合唱
12月8日（火）14:00～15:00
《演奏者：和弦奏歌》

【東京都主催】
スマートフォン相談会
12月10日（木）9:30～12:00
お1人様：30分程度
対象：都内在住60歳以上の方

健やか長生き講座【歯科編】
詳細は館内ポスターをご確認下さい。
12月16日（水）14:00～15:00



【９月２８日受講のご利用者様限定】

効果測定会
・脚点、筋肉量などの測定会
・理学療法士による講話・体操
12月23日（水）13:30～15:00
【講座内容】
13:30～14:00　測定会
14:00～15:00　講話・体操
《講師：雑色たなべ整形外科　理学療法士》

【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。
・皆様が公平にご利用頂くため、ご本人様以外の座席の確保はご遠慮願います。

＊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。

シニアステーション羽田
営業時間9:00～17:00

12月の予定表　活動室1

月	火	水	木	金	土	日
	1 椅子に座って ヨーガ 10:00～11:00 ★（有料） 機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30～14:30 ★★★（有料）	2 らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★（有料） 真向法体操 14:00～15:00 ★（有料）	3 椅子体操★ ～４０分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00 100歳ﾊﾞﾝｻﾞｲ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★（有料）	4 ハード エクササイズ 10:00～11:00 ★★★ やさしい シルバーヨガ 14:00～15:00 ★（有料）	5 みんなで 体操＆唄おう 10:00～11:00 ★ 体操＆唄おう★ 14:00～15:00 羽田節保存会 15:30～17:00	6 休 館
7 モルック 10:00～11:30 【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	8 椅子体操 【椅子ヨガ編】 10:00～10:40 ★ 【ギター＆二胡】 演奏会＆合唱 14:00～15:00 和弦奏歌	9 ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★（有料） みんなで 唄おう 14:00～14:45 ★	10 椅子体操★ ～４０分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00 100歳ﾊﾞﾝｻﾞｲ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★（有料）	11 大人の 健康体操 10:00～11:00 ★（有料） ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★★★（有料）	12 みんなで体操 10:00～10:45 ★ みんなで体操 14:00～14:45 ★	13 休 館
14 椅子カキラ 10:00～11:00 ★（有料） イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	15 椅子に座って ヨーガ 10:00～11:00 ★（有料） 機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30～14:30 ★★★（有料）	16 らくらく 太極拳 10:30～11:30 ★（有料） 真向法体操 14:00～15:00 ★（有料）	17 椅子体操★ ～４０分間～ 【1部】10:00 【2部】11:00 100歳ﾊﾞﾝｻﾞｲ 体操Aクラス 14:00～15:00 ★（有料）	18 Men`s体操 10:00～10:40 ★ やさしい シルバーヨガ 14:00～15:00 ★（有料）	19 みんなで体操 10:00～10:45 ★ みんなで体操 14:00～14:45 ★	20 休 館
21 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 ★	22 理学療法士の いきいき体操 10:50～11:30 ★★ 簡単 エアロビクス 13:30～14:30 ★★★（有料）	23 ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★（有料） 【9月28日参加者限定】 効果測定会 13:30～15:00	24 椅子カキラ 10:00～11:00 ★（有料） 100歳ﾊﾞﾝｻﾞｲ 体操Bクラス 14:00～15:00 ★（有料）	25 カラフィット 10:00～11:00 ★（有料） ズンバGOLD Bクラス 13:30～14:30 ★★★（有料）	26 みんなで体操 10:00～10:45 ★ みんなで体操 14:00～14:45 ★	27 休 館
28 椅子体操 10:00～10:40 ★ イルカ整骨院の 体操教室 13:40～14:30 ★	29 年末年始は休館です よいお年をお迎え下さい！ １月４日（月）から 開館致します 	30	31	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 		

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３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。

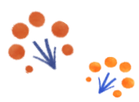
橙 色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。
※黄色の講座と併用して受けられます。

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。

【二次元コード】

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 羽田 折り紙教室 9:30～11:00	2 フラダンス 10:00～11:30 （会費） 将棋 14:00～15:30 ２名以上で お越し下さい。	3 オレンジカフェ 「つながーる」 10:30～11:30 予約済 （家族会）	4 ぬり絵の会 10:30～11:30 ぬり絵の会 13:30～14:30	5  布ゾーリ づくり 13:30～15:30 （材料費）	6 休 館
7 一般利用 9:30～12:00	8 Let's脳活！ 10:00～10:45 予約済 （ボール）	9 将棋 10:00～11:30 14:00～15:30 ２名以上で お越し下さい。	10 【東京都主催】 ｽﾏｰﾄﾌｫﾝ 相談会 9:30～12:00 【１人/３０分】 ６０歳以上 都内在住の方	11 ぬり絵の会 10:30～11:30 書き方 14:00～14:45	12 健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】	13 休 館
14  【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	15 羽田 折り紙教室 9:30～11:00 絵手紙 14:00～15:00	16 フラダンス 10:00～11:30 （会費） 健やか 長生き講座 【歯科編】 14:00～15:00	17 ハーモニカ 10:00～12:00 スクラッチ アート 14:00～15:00	18 ぬり絵の会 10:30～11:30 ぬり絵の会 13:30～14:30	19 健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】 布ゾーリ づくり 13:30～15:30 （材料費）	20 休 館
21 一般利用 9:30～12:00 切り絵 14:00～15:30	22 Let's脳活！ 10:00～10:45	23 将棋 10:00～11:30 14:00～15:30 ２名以上で お越し下さい。	24  ペーパークラフト &工作 14:00～15:30	25 ぬり絵の会 10:30～11:30 書き方 14:00～14:45	26 	27 休 館
28  【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★		【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♪				

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。