

10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：9/1(火)~9/15(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：10月~12月まで3か月間

抽選発表：9/24(木)~9/26(土)

ご当選した方にお電話させていただきます。

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10月1日(木)9時15分~
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。

当選します
ように♪



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
9月広報誌



Congratulations



《敬老会イベント》 健康相談会 & 測定会

9月28日(月)14:00~16:00
定員:30名
予約開始:9月7日(月)9:15~

* 詳細は、広報誌の内面・
館内ポスターをご確認下さい。

* 下記講座は、9月1日(火)9:15~予約開始 *

作業をすることで
認知症予防
~ハーバリウム体験~
9月8日(火)
14:00~15:00
定員:20名
講師:荏原病院
認知症疾患医療センター
牧田総合病院

【保健師講座】
~知る・考える~
認知症
9月9日(水)
14:00~15:30
講師:特別養護老人ホーム
保健師

MCIと
認知症予防体操
9月29日(火)
14:00~15:00
講師:雑色たなべ整形外科
リハビリテーション科
地域包括支援センター羽田

【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。

9月の予定表 活動室1

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます。	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	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
	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)	椅子体操 【椅子ヨガ編】 14:00～14:40 ★	みんなで 体操&唄おう 14:00～15:00 ★	
7	8	9	10	11	12	13
フレイル 予防体操 10:00～10:45 ★	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	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 ★	作業をすることで 認知症予防 ～ハーバリウム体験～ 14:00～15:00	【保健師講座】 ～知る・考える～ 認知症 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	
14	15	16	17	18	19	20
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	Men's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 ★	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 ★	
21	22	23	24	25	26	27
休 館 敬老の日	休 館 国民の休日	休 館 秋分の日	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
			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 ★	
28	29	30	《健康相談会&測定会》 【予約開始】 9月7日(月)9時15分～ 【相談：専門職】 歯科衛生士・管理栄養士・薬剤師 福祉用具専門相談員 (AIによる歩行評価・福祉用具体験) 【測定会】 咀嚼力チェック・血管健康度測定・脳年齢測定 心電計付き血圧計・AGES(最終糖化物質)測定・脚力点数など			
健康相談会 &測定会 14:00～16:00 事前予約制 30名	理学療法士の いきいき体操 10:50～11:30 ★★ MCIと 認知症予防体操 14:00～15:00 ★	ズンバGOLD Aクラス 10:00～11:00 ★★★★ (有料) 真向法体操 14:00～15:00 ★ (有料)				

〔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。

【二次元コード】



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます。	 折り紙教室 9:30～11:00	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
		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)	
7	8	9	10	11	12	13
一般利用 9:30～12:00	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
切り絵 14:00～15:30				書き方 14:00～14:45		
14	15	16	17	18	19	20
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
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30～14:30 ★	ボール体操 14:00～14:45 ★	将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。	絵手紙 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)	
21	22	23	24	25	26	27
休 館 敬老の日	休 館 国民の休日	休 館 秋分の日	スクラッチ アート 10:00～11:00	ぬり絵の会 10:30～11:30		休 館
			入林教室 【中級編】 14:30～16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00～14:45		
28	29	30	【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。 ◎大田区		【持ち物】 上履き、飲み物 汗拭きタオル 	
健康相談会 &測定会	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。				

〔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。