

ゴールデンウィークの為
定期講座の日程が変更になっております。
詳細は、広報誌内面をご確認下さい。



初めての
ヒップホップダンス 《有料講座 ¥300-》

4月25日(月) 10:00~11:00

リズムに乗って楽しく。。。

恰好良く。。。

動きながら元気になりましょう♪

座った状態でもダンスを行えます。是非、ご参加下さい。

椅子体操

毎週木曜日【40分間】

【1部】10:00~10:40

【2部】11:00~11:40

人気講座のため、2部制に増講致しました。

【2部】11:00開始講座は、ゆったりと体操が行えます♪

【活動室2での開催】*靴は不要

ボール体操

4月27日(水) 10:00~10:45

ストレッチやボールを使用した

体操を行います。定員:6名

Le Petit Prince



3 すべての人に健康と福祉を
11 住み続けられるまちづくりを

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
5月広報誌

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUJUN



栄養と食事について

5月27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。
皆様、是非ご参加下さい。

講師:キューピー株式会社

【入館に関するお願い】

- ・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。

5月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
申込制の講座は、 7日前的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。	 ©大田区	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
4	5	6	7	8	9	10
休館	休館 こどもの日	休館	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
		振替 休日	100歳ハザイ 体操A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	休 館
11	12	13	14	15	16	17
モルック 10:00~11:30	椅子に座って ヨーガ 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	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 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★	真向法体操 14:00~15:00 ★(有料)	100歳ハザイ 体操B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 ★	休 館
18	19	20	21	22	23	24
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)	椅子体操★ ~40分間~ 【1部】10:00 【2部】11:00	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歳ハザイ 体操A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 ★	休 館
25	26	27	28	29	30	31
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)	椅子カキラ 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 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	栄養と食事 について 14:00~15:30	100歳ハザイ 体操B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 ★	休 館

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6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	水	木	金	土	日
				1	2	3
STAFF 募集	週3日~OK! 6時間~OK! 時間・出勤日はご相談下さい。	 池上長寿園		ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
仕事内容	講座見守り、設営、簡単な事務作業等			ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	休 館
勤務地	シニアステーション羽田	ボランティア 同時募集中!!				
4	5	6	7	8	9	10
休館	休館 こどもの日	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	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休 館
		振替 休日	予約済 (家族会)	書き方 14:00~14:45		休 館
11	12	13	14	15	16	17
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	フラダンス 10:00~11:30 (会費)		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	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	スクラッチ アート 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)	休 館
18	19	20	21	22	23	24
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)	ハーモニカ 10:00~12:00	ぬり絵の会 10:30~11:30		休 館
切り絵 14:00~15:30	Let's脳活! 14:00~14:45	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。		書き方 14:00~14:45		休 館
25	26	27	28	29	30	31
	Let's脳活! 10:00~10:45	ボール体操 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 ★	絵手紙 14:00~15:00	将棋 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	入林教室 【中級編】 14:30~16:00 講座60分 ソフトバンク	ぬり絵の会 13:30~14:30		休 館

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、宜しく御願ひ致します。