

7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：6/1(月)~6/13(土)

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：7月~9月まで3か月間

抽選発表：6/22(月)~6/24(水)

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7月1日(水)9時15分~
受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。



©大田区

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
6月広報誌



【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-》
6月1日(月) 10:00~11:00

【リアルレッスン】椅子体操

6月9日(火) 14:00~14:40
講師が体操を行います

【東京都主催】

スマートフォン相談会

6月11日(木)
9:30~12:00 / 13:30~16:00

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

【栄養編】熱中症について
6月17日(水) 14:00~15:00

カラフィット

《有料講座 ¥300-》
6月26日(金)
10:00~11:00
音楽に合わせて、ロずさみながら
フィットネスをしましょう♪

心肺蘇生法を学ぼう!!

6月24日(水) 14:00~15:00
《講座内容》
・胸骨圧迫について/AEDの使い方
・救急要請の仕方など
講師:東京消防庁蒲田消防署
空港分署

【入館に関してのお願い】

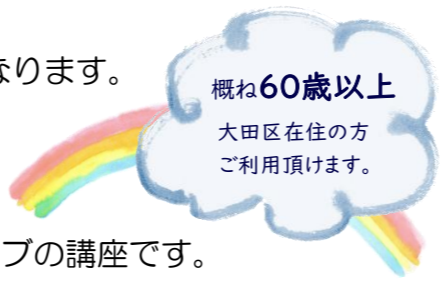
- ・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く場合がございます。
 - ・駐車スペースがございませんので、講座参加時のお車での来館はご遠慮願います。
- *緊急連絡先の把握をさせていただきます。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。
事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。
当日、参加希望されてもお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。



6月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
きもちとからだを元気にする体操 10:00~11:00 ★(有料)	椅子に座ってヨロコビ 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
[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&唄おう 14:00~15:00 ★	
8	9	10	11	12	13	14
モルック 10:00~11:30	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
イルカ整骨院の体操教室 13:40~14:30 ★	[リアルレッスン]椅子体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★	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	
15	16	17	18	19	20	21
椅子カキラ 10:00~11:00 ★(有料)	椅子に座ってヨロコビ 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 ★	
22	23	24	25	26	27	28
椅子体操 10:00~10:40 ★	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)	カラフィット 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 ★	簡単エアロビクス 13:30~14:30 ★★★(有料)	心肺蘇生法を学ぼう! 14:00~15:00	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 ★	
29	30	<p>申込制の講座は、7日前の9時15分からです。 申込みなしのご参加はお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。 【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>				
フレイル予防体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	<p>【持ち物】上履き、飲み物、汗拭きタオル</p>				
[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)					

- 黄色**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9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	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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)	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)	
8	9	10	11	12	13	14
	Let's脳活! 10:00~10:45		【東京都主催】スマートフォン相談会 9:30~12:00 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	将棋 14:00~15:30 2名以上でお越し下さい。		書き方 14:00~14:45		
15	16	17	18	19	20	21
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	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	スクラッチアート 14:00~15:00	健やか長生き講座【栄養編】 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)	
22	23	24	25	26	27	28
	Let's脳活! 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【LINE編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45		
<p>【二次元コードをご活用下さい。】</p> <p>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♪</p>			<p>【クールスポット開設中】</p> <p>涼み処としてご利用下さい。</p>			

- 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。

