



【東京都主催】
スマートフォン相談会
 7月9日(木) 13:30~16:00
 お1人様:30分程度
 対象:都内在住60歳以上の方

【久野トレーナー】**健康元気体操**
 7月14日(火) 13:30~14:30
 《有料講座 ¥300-》

初めての
ヒップホップダンス 《有料講座 ¥300-》
 7月27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♪

口から始める健康講座

- ・嚙む、飲み込む等の機能を維持するための体操
- ・誤えん性肺炎の予防について

7月22日(水) 14:00~15:30
 定員:30名

【ご予約】**7月1日(水)予約開始**
 糀谷・羽田地域福祉課 高齢者地域支援
 ☎03(3741)6525

熱中症について

7月8日(水)
 14:00~15:00
 講師:ひなた在宅クリニック山王
 管理栄養士

今年の夏も猛暑になる見込みです。
 講座に参加して、熱中症予防に
 取り組みましょう。



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
7月広報誌



【東京都主催】
風水害への備え

~東京マイ・タイムラインをつくろう!~
 地域の風水害のリスクを確認し、
 避難行動計画を作成しましょう。

7月29日(水)
 14:00~15:30



大田区防災ハザードマップを
 配布致します。
 お持ちの方は、ご持参下さい。

【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。

7月の予定表 活動室1

月	火	水	木	金	土	日
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		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 ★	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)	100歳ハザイ 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)	
フレイル 予防体操 10:00~10:45 ★	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
【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)	熱中症について 14:00~15:00 ひなた在宅 クリニック山王	100歳ハザイ 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	
モルック 10:00~11:30	みんなで 唄おう 10:00~10:45 ★	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 ★	久野トレーナー 健康元気体操 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)	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 海の日	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
	機能改善 リズム体操 &ストレッチ 13:30~14:30 ★★★ (有料)	口から始める 健康講座 14:00~15:30 ★	100歳ハザイ 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 ★	
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 ★★	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 ★★★	概ね60歳以上 大田区在住の方 ご利用頂けます。	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)	【東京都主催】 風水害への備え 14:00~15:30	100歳ハザイ 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)		

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。

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
【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。		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	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		
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	将棋 10:00~11:30 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみ心クラブ 10:00~12:00 【中級】	休 館	休 館
切り絵 14:00~15:30	ボール体操 14:00~14:45 ★	【東京都主催】 スマホ 相談会 13:30~16:00	書き方 14:00~14:45	ぬり絵の会 10:30~11:30		
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)	ハーモニカ 10:00~12:00	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみ心クラブ 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。	ぬり絵の会 13:30~14:30	ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾリー づくり 13:30~15:30 (材料費)	
休 館 海の日	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	将棋 10:00~11:30 14:00~15:30 2名以上で お越し下さい。	ぬり絵の会 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30	休 館	休 館
	マル教室 【中級編】 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	書き方 14:00~14:45	ぬり絵の会 13:30~14:30			
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	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。	ぬり絵の会 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30	休 館	休 館
絵手紙 14:00~15:00	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 14:00~15:00	ぬり絵の会 13:30~14:30			

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、宜しく御願致します。