



ペーパークラフト&工作

【シーサー作り】

紙粘土で作成します。

8月6日(木) 14:00～15:30

健やか長生き講座

【歯科編】口腔ケアで病気予防

8月19日(水) 14:00～15:00

ミニ講座&認知症予防体操

音楽に乗って、頭・身体を使い

楽しく運動をしましょう♪

8月24日(月) 10:00～11:00

講師：第一生命保険株式会社

【募集】布ゾーリづくり

材料費が掛かります。

毎月第1、第3(土) 13:30～15:30

申込期間：8/1日(土)～8/10日(月)

募集人数：3名《応募者多数の場合は、抽選となります。》

申込方法：当館で指定用紙にご記入ください。

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
8月広報誌

元僧侶による

終活 & 高齢者漫談

8月26日(水) 14:00～15:30

講話：一般社団法人 こころの杖

..... 講座内容

お茶等を飲みながらゆったりとした
時間をお過ごし下さい。

元僧侶によるちょっと変わった
終活の話と葬儀の話

中村 ひでゆき氏による高齢者漫談
(吉本興業株式会社 所属)

Talk & Laugh

【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。

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			【クールスポット開設中】 涼み処として ご利用下さい。		みんなで 体操&唄おう 10:00~11:00 ★ みんなで 体操&唄おう 14:00~15:00 ★	
3	4	5	6	7	8	9
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)	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	椅子体操 【椅子ヨガ編】 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 ★ 羽田節保存会 15:30~17:00	
10	11	12	13	14	15	16
椅子カキラ 10:00~11:00 ★ (有料)	休 館 山の日	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 ★		みんなで 唄おう 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 ★	
17	18	19	20	21	22	23
モルック 10:00~11:30	椅子に座って ヨガ 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
【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 ★	
24	25	26	27	28	29	30
ミニ講座& 認知症予防体操 10:00~11:00 ★	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)	終活の話 &高齢者漫談 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 ★	
31	【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。					
初めての ヒップホップ ダンス 10:00~11:00 ★ (有料)						
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★						

月	火	水	木	金	土 1	日 2
【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広報誌をご覧ください。 お試し下さい♪ 					休館	
					布ゼリーづくり 13:30～15:30 (材料費)	休館
3	4	5	6	7	8	9
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	健康麻雀 もみじクラブ 10:00～12:00 【中級】	休館
	スクラッチ アート 14:00～15:00	将棋 14:00～15:30 2名以上で お越し下さい。	ペーパークラフト & 工作 【シーサー作り】 14:00～15:30	ぬり絵の会 13:30～14:30		休館
10	11	12	13	14	15	16
Let's脳活！ 10:00～10:45	休館 山の日	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】 スマホ 相談会 9:30～12:00	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 ★				書き方 14:00～14:45	布ゼリー づくり 13:30～15:30 (材料費)	休館
17	18	19	20	21	22	23
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	絵手紙 14:00～15:00	健やか 長生き講座 【歯科編】 14:00～15:00		ぬり絵の会 13:30～14:30		休館
24	25	26	27	28	29	30
	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 ★	ボール体操 14:00～14:45 ★	終活の話 & 高齢者漫談 (控室)	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		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、宜しくお願い致します。						