

初心者向け社交ダンス

完全初心者向けの社交ダンス教室です。
初めての方大大歓迎！是非お待ちしております！！

5月17日・31日(金) 毎月第1、第3金曜日開催
5月は第1週がゴールデンウィークのため第5週に開催
13:30~15:00 (参加費300円)



音楽の会



懐かしい曲や好きな曲をピアノに合わせて、みんなで歌います。身体も動かして五感を楽しく刺激しましょう♪

5月14日・28日(火) 毎月第2、第4火曜日開催
14:00~15:00 (参加費300円)

優しい動きで筋力UP体操

空き時間やテレビを見ながらできる筋肉づくり！優しい動きでダイエット&筋力アップを目指しましょう♪

5月15日・29日(水) 毎月第1、3水曜日開催
5月は第1週がゴールデンウィークのため第5週に開催
13:30~14:30 (参加費300円)



イルカ整骨院の体操教室

整骨院の先生が教えるシナプソロジーや脳トシで、頭も身体も健康になりましょう！だれでも参加できます！

5月13日(月) 13:30~14:30

地域包括支援センター羽田(ご相談窓口)
シニアステーション羽田(旧いこいの家)
東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-3745-7855



2019年5月広報誌



松田PTの健康づくり

5月21日(火)『体力測定会』

①9:45~10:45 ②10:50~11:50
5月7日(火)9:00より受付開始 2部制各定員20名
申込先: ☎03-3745-7855

5月29日(水)『フレイル予防体操』

11:00~12:00 申し込み不要!



ミンジー羽田

地域の民生委員さんたちが月替わりで講座を開催します。内容についてはお楽しみに！！

5月22日(水)13:30~14:30
毎月第4水曜日(8月はお休みです)



簡単スマホ教室(入門・中級編)

※先着20名様(申込先: ☎03-3745-7855)

入門編:5月13日(月)13:30~15:30

中級編:5月20日(月)13:30~15:30



喫茶 OPEN 9:00~16:30
(閉館日はお休みです)

☎ホットコーヒー 50円



シニアステーション羽田 5月予定表

活動室1

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 1 2 3 4 5 </div>						
<h1>予定表</h1> <h1>泉月</h1>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 6 7 8 9 10 11 12 </div>						
休館	みんなで体操 10:00~10:30 ★	フラダンス 9:30~10:45 歌声フィットネス (申込制)★★★ 11:00~12:00	姿勢改善体操 9:30~10:30 ★★	羽田みんなで コーラス 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
	機能改善リズム 体操ストレッチ 13:30~14:30 ★★★	DAM スポーツボイス 14:00~15:00 ★★★	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★★	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 13 14 15 16 17 18 19 </div>						
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	久野秀隆トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	羽田みんなで コーラス 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:30~14:30 ★★	音楽の会 14:00~15:00	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★★	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 20 21 22 23 24 25 26 </div>						
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	松田PTの 健康づくり 1部 9:45~10:45 2部 10:50~11:50	フラダンス 9:30~10:45	姿勢改善体操 9:30~10:30 ★ スローエアロビク 11:00~12:00 ★★	羽田みんなで コーラス 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	機能改善リズム 体操ストレッチ 13:30~14:30 ★★★	めだかの学校 14:00~15:00	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★★	みんなで体操 13:30~14:00 ★ カラオケ 14:30~16:00	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 27 28 29 30 31 </div>						
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	松田PTの 健康づくり 11:00~12:00 ★★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	羽田みんなで コーラス 09:30~11:00 シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★		
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	音楽の会 14:00~15:00	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★★	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★★	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00		

☺ マークの講座は有料講座です。(参加費もしくは会員費が必要です)
□ 色の講座はどなたでもご参加頂けます。
□ 色の講座は満員となっています。
□ 色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
 体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。個人差がございますので、無理なくご参加ください。※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

シニアステーション羽田 5月予定表

活動室2

月	火	水	木	金	土	日	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 1 2 3 4 5 </div>							
<h1>予定表</h1> <h1>泉月</h1>							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 6 7 8 9 10 11 12 </div>							
休館	折り紙 10:00~11:30		手芸 10:00~12:00		休館		
							休館
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 13 14 15 16 17 18 19 </div>							
スマホ教室 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30		休館		休館		休館	
休館							
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 20 21 22 23 24 25 26 </div>					
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	折り紙 10:00~11:30		ミンシー羽田 13:30~14:30		手芸 10:00~12:00		休館
スマホ教室 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 27 28 29 30 31 </div>							
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00		休館		休館		休館	
休館							
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 27 28 29 30 31 </div>					
							

☺ マークの講座は有料講座です。(参加費もしくは会員費が必要です)
□ 色の講座はどなたでもご参加頂けます!
□ 色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は代表者の方にご案内致します。
 体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。個人差がございますので、無理なくご参加ください。※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。