

## つなが～る講座 <法律編>

日常生活の中で突然ふりかかる法律問題について  
弁護士の方にお話をさせていただきます。



**11月21日(木) 14:00～15:30**

定員20名様 申込先: ☎ 03-3745-7855

※希望者には個別相談もあります。(個別相談枠4名様)

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11月広報誌



## イルカ整骨院の体操教室

楽しいシナプソロジーや脳トレ体操で頭も身体も  
健康になりましょう! 誰でも参加OK!!



**11月11日(月)**

13:40～14:30

## スポーツボイス

リズムに乗って歌をうたって楽しく声を出して  
いきましょう! 誰でも参加OK!!



**11月13日(水)**

14:00～15:00

## やさしいおり紙

シニアステーションのスタッフによるおり紙教室です。

**11月20日(水) 14:00～15:30**

**11月27日(水) 10:00～11:30**

受付は11月1日(金)から開始 (定員各8名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855 ※おひとりさま1回の参加です。

## フレイル予防講座

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」を  
指します。フレイル予防のために歯科衛生士による  
口腔ケアと軽い体操を行います。

**11月20日(水) 15:00～16:00**



## 悪質商法についての啓発セミナー

高齢者を狙う悪質商法から身を守るくらしの安全術を  
消費者センターの方にお話をさせていただきます。

**11月29日(金) 14:00～15:00**



## 簡単スマホ教室



**11月11日(月) アイホン初級 13:30～15:30**

**11月18日(月) アンドロイド初級 13:30～15:30**

**11月25日(月) アンドロイド中級 13:30～15:30**

受付は10月21日(月)から開始 (定員各20名様)

**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





月	火	水	木	金	土	日
2019年 11月				1 羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★ 初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)	2 カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	3 休 館
4 休 館 振替休日	5 みんなで体操 10:00~10:30 ★ 機能改善 リズム体操 ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	6 みんなで体操 10:00~10:30 ★ 5くらく太極拳 11:00~12:00 ★★(有料) 優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★ (有料)	7 姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料) 100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	8 羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★ 椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★ (有料)	9 カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	10 休 館
11 歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	12 久野トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	13 フラダンス 9:30~10:45 (会費)	14 姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料) 100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	15 羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★ 初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)	16 カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	17 休 館
18 歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	19 みんなで体操 10:00~10:30 ★ 松田PTの健康づくり 11:00~12:00 ★★	20 みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	21 姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料) 100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	22 羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★ 椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★ (有料)	23 休 館	24 休 館
25 歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	26 みんなで体操 10:00~10:30 ★ 松田PTの健康づくり 11:00~12:00 ★★	27 フラダンス 9:30~10:45 (会費)	28 姿勢改善体操★★ 9:30~10:30 (有料) スロ-エアロビク 11:00~12:00 ★★(有料)	29 みんなで体操 & Let's脳トレ 10:30~11:15★ シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	30 カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。  
色の講座は申込制となっています。  
と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。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。

月	火	水	木	金	土	日
2019年 11月				1 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	2 休 館	3 休 館
4 休 館 振替休日	5 折り紙 10:00~11:30	6 	7 	8 	9 	10 休 館
11 スマホ教室 iPhone 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30	12 	13 	14 大人の ぬり絵教室 13:30~15:00	15 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	16 	17 休 館
18 羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	19 折り紙 10:00~11:30	20 やさしいおり紙 (申込制8名) 14:00~15:30	21 つなが~る 講座 14:00~15:30 大正琴 (場所:相談室) 13:00~16:00	22 	23 休 館	24 休 館
25 羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	26 	27 やさしいおり紙 (申込制8名) 10:00~11:30	28 大人の ぬり絵教室 13:30~15:00	29 	30 	

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。  
色の講座は申込制となっています。  
と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。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。