



シニアステーション羽田

あいかとう1周年

シニアステーション羽田開設1周年イベントを開催します。

日時

12月7日(土) 10:30~15:30

<午前の部>

詩吟、どじょうすくい、民謡、ハーモニカ
羽田みんなでコーラス

<午後の部>

読み聞かせ、歌謡舞踊、羽田混声コーラス、
大正琴、音楽の会、社交ダンス、カラオケ
(順不同)

★楽しいプログラムで皆様をお待ちしております!!



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12月広報誌



フレイル予防講座

本格的な冬に向けて、寒さに負けないための食事のとり方について栄養士にお話を伺います。

12月18日(水) 15:00~16:00



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。

12月11日(水) 10:00~11:30

12月25日(水) 10:00~11:30

受付は12月2日(月)から開始 (定員各8名様)

申込先: ☎03-3745-7855

※同じ作品を作ります。おひとりさま1回の参加です。

簡単スマホ教室



12月9日(月) アンドロイド初級 13:30~15:30

12月16日(月) アンドロイド中級 13:30~15:30

受付は11月18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
2	3	4	5	6	7	8
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 ★ 5くらく太極拳 11:00~12:00 ★★(有料)	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	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 ★★	シニアステーション 羽田 ありがとう 1周年 10:30~15:30	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 ★★★(有料)	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★(有料)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)		
9	10	11	12	13	14	15
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	久野トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	棒DE体操 & 頭とカラダの ストレッチ 10:00~11:00 ★	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 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休 館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	音楽の会 14:00~15:00 (有料)	DAM スポーツボイス 14:00~15:00 ★★	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★(有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	
16	17	18	19	20	21	22
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 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	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 ★★	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 ★★★(有料)	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★(有料)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	
23	24	25	26	27	28	29
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	頭とカラダの ストレッチ &棒DE体操 10:00~11:00 ★	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	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)	羽田みんな でコース 9:30~11:00 (¥500)	カラオケ 10:00~12:00	休 館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	音楽の会 14:00~15:00 (有料)	めだかの学校 14:00~15:00 (会費)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★(有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	
30	31	<p>2019年 12月</p>  <p>※年末年始のお休み 2019年12月29日(日)~2020年1月3日(金) 新年度は1月4日(土)からスタートです</p>				

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
2	3	4	5	6	7	8
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			手芸 10:00~12:00		休 館
9	10	11	12	13	14	15
スマホ教室 アンドロイド 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30		やさしいおり紙 (申込制8名) 10:00~11:30	大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休 館
16	17	18	19	20	21	22
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	フレイル予防 講座 15:00~16:00	大正琴 13:00~16:00	手芸 10:00~12:00		休 館
スマホ教室 アンドロイド 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30				真向法体操 14:00~15:00 (有料)		
23	24	25	26	27	28	29
		やさしいおり紙 (申込制8名) 10:00~11:30	大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休 館
		ミンジー羽田 13:30~14:30				
30	31	<p>2019年 12月</p>  <p>※年末年始のお休み 2019年12月29日(日)~2020年1月3日(金) 新年度は1月4日(土)からスタートです</p>				

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。