

## らくらく太極拳

太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。  
初めての方にもていねいな指導で安心です♪



**7月3日(水)** 毎月第1水曜日開催  
11:00~12:00 (参加費300円)

## 大人のぬり絵教室

色鉛筆で誰でもできるぬり絵教室です。  
手ぶらで参加してください！



**7月11日・25日(木)** 毎月第2、第4木曜日開催  
13:30~15:00

## 簡単スマホ教室(入門・中級編)

6月17日(月)から受付開始 (定員20名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855

入門編: **7月1日(月)** 13:30~15:30

中級編: **7月22日(月)** 13:30~15:30



## 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。

7月1日(月)から受付開始 (定員15名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855

**7月24日(水)** 10:00~11:30

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7月広報誌



## 松田PTの健康づくり



理学療法士の先生が教えるフレイル予防体操。  
だれでも参加できます！

**7月16日(火)**『暑くなりました。熱中症対策は大丈夫ですか?』

**7月23日(火)**『転倒しないためには?』

11:00~12:00 毎月第3、第4火曜日開催

## 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!!

**7月24日(水)13:30~14:30**

毎月第4水曜日 (8月はお休みです)



映画鑑賞会は事情により中止になりました。

代わりに「ポッチャ」を実施します。

**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 7月予定表


活動室1

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	みんなで体操 &想いで映像 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★ 5<ら<太極拳 11:00~12:00 ★★(有料)	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコーラス 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	
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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)	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコーラス 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	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
休 館 	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脳トシ 10:00~10:45 ★	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコーラス 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
	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	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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 ★★	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	姿勢改善体操★★ 9:30~10:30 (有料) スローエアロビック 11:00~12:00 ★★(有料)	羽田みんなでコーラス 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)	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	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div style="text-align: center;"> <h1>予定表</h1> <h1>文月</h1>  </div>			
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	みんなで体操 &Let's脳トシ 10:00~10:45 ★	棒DE体操 10:30~11:00 ★				
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	頭とカラダの ストレッチ 14:00~14:30 ★	映画観賞会 14:00~16:00				

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。  
色の講座は満員となっています。  
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。

シニアステーション羽田 7月予定表

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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
スマホ教室 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30						
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
			大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休 館
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
休 館 	折り紙 10:00~11:30			手芸 10:00~12:00		休 館
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
スマホ教室 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30		やさしいおり紙 (申込制15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				
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div style="text-align: center;"> <h1>予定表</h1> <h1>文月</h1>  </div>			
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00						

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。  
色の講座は満員となっています。  
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。