

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)



映画観賞会第4弾



洋画、邦画の中から1作品を上映します。お楽しみに!

7月31日(水)14:00~16:00

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<5<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	
8	9	10	11	12	13	14
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	
15	16	17	18	19	20	21
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	
	22	23	24	25	26	
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	
29	30	31	<div data-bbox="742 1470 1424 1785" data-label="Image"> </div>			
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	みんなで体操 &Let's脳トレ 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						
8	9	10	11	12	13	14
			大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休 館
15	16	17	18	19	20	21
休 館 	折り紙 10:00~11:30			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		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				
29	30	31	<div data-bbox="2196 1470 2908 1785" data-label="Image"> </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。