

# 絆サポーター出張登録会

区内在住の方に、家事支援やちょっとした困りごとのお手伝いを行う方を募集しています！皆様が安心して活動できるよう、社会福祉協議会が全力でサポートします。

●資格・年齢・経験一切問いません ●短時間でもOK ●謝礼金あります

日程：12月19日(土) **完全予約制**各回定員6名

開始時間：①13:00②14:00③15:00(各回1時間)

申込先：おおた地域共生ボランティアセンター

☎03-5703-8230

こちらからも  
お申込み頂けます！



## 唱歌歌謡ビクス NEW

リズムに合わせてステップを踏み体を動かしましょう！  
足腰が鍛えられ、元気維持・向上が期待できます！

※新型コロナ感染防止の為、歌はうたいません

12/21(月)14:00~14:40

## やさしいシルバーヨガ体験教室 NEW

マットを使って楽しくヨガを体験してみませんか？やさしいヨガですのでお気軽にご参加ください！ひとり月に一回まで参加費無料※1月から有料となる講座です

12/17(木)10:00~11:00

12/24(木)10:00~11:00



講座日の7日前から申込み開始

申込先 ☎03-6423-7220 **※朝9:15より受付開始**

地域包括支援センター羽田  
シニアステーション羽田  
東京都大田区羽田1-18-13  
羽田地域力推進センター2階  
☎03-6423-7220  
2020年  
12月広報誌



## 講座申込み方法変更のお知らせ

いつもシニアステーション羽田をご利用いただきありがとうございます。

以前より皆様から申込方法が分かりづらいというご意見があり、

12月から申込方法を下記の通り変更致します。

皆様にはご迷惑をお掛け致しますがご協力のほどよろしくお願い致します。

みんなで体操、ズンバGOLD、イルカ整骨院の体操教室  
久野トレーナーの健康元気体操、理学療法士のいきいき体操  
スマホ教室、フレイル予防教室、タブレットで水彩画  
唱歌歌謡ビクス、やさしいシルバーヨガ、ぬり絵の会他

## 講座日の7日前から申込み開始

※リズム体操ストレッチ、太極拳、真向法体操、100歳万歳体操、椅子に座ってヨーガ、いきいきシニア体操(60分)、音楽にのせてフィットネスは対象外です。

## 感染拡大防止のためご協力をお願い致します。

発熱、咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りしております。

・入館時には「検温」のお願いと「お名前」「ご住所」「ご連絡先」を伺います。

・**マスク着用、手指消毒**をしたうえでご入館ください。

\*講座は、密閉・密集・密接の“3密”にならないよう配慮しています。

事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。

当日、参加希望されてもお断りさせていただきますのでご了承下さい。



シニアステーション羽田 12月の予定表 活動室1  
 営業時間 9:00~17:00

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
12月	みんなで体操 10:00~10:45 ★	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ (御礼) 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
	機能改善 リズミック体操 13:30~14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (御礼) (有料)	100歳5歳 体操(クラス) 14:00~15:00 ★ (有料)	タブレット で水彩画 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:30 ★	
7	8	9	10	11	12	13
音楽に合わせて フィットネス 10:30~11:30 ★ (御礼) 申し込み終了	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★★ (有料)	フラダンス 9:30~10:30 (会費)	スマホ教室 アンドロイド 中級編 10:00~11:00	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ (御礼) 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★ (有料)	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳5歳 体操(クラス) 14:00~15:00 ★ (有料)	椅子に座って 体操(御礼) 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★	
14	15	16	17	18	19	20
音楽に合わせて フィットネス 10:30~11:30 ★ (御礼) 申し込み終了	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	やさしい シルバーヨガ 体験教室 NEW 10:00~11:00 ★	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ (御礼) 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	機能改善 リズミック体操 13:30~14:30 ★★★ (有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (御礼) (有料)	100歳5歳 体操(クラス) 14:00~15:00 ★ (有料)	フレイル 予防講座 「窒息誤えん予防 ～嚔下体操～」 14:00~15:00	絆サポーター 出張登録会 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00	
21	22	23	24	25	26	27
音楽に合わせて フィットネス 10:30~11:30 ★ (御礼) 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:45 ★	フラダンス 9:30~10:30 (会費)	やさしい シルバーヨガ 体験教室 NEW 10:00~11:00 ★	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ (御礼) 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
唱歌歌謡 ピクス 14:00~14:40 ★★ NEW	スマホ教室 アイホン 入門編 14:00~15:00		100歳5歳 体操(クラス) 14:00~15:00 ★ (有料)	椅子に座って 体操(御礼) 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★	
28	29	30	31	講座は申込制です。 申込なしの参加はお断り させていただきますのでご了承 ください。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください		
音楽に合わせて フィットネス 10:30~11:30 ★ (御礼) 申し込み終了	年末年始は休館です。 よいお年をお迎えください！ 1月4日(月)より開館いたします。			講座は申込制です。 申込なしの参加はお断り させていただきますのでご了承 ください。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください		
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★				年末年始は休館です。 よいお年をお迎えください！ 1月4日(月)より開館いたします。		

色の講座はお申し込み(03-6423-7220)でご参加頂けます。9:15からお掛けください。  
 (有料)は300円です。満員御礼の講座はキャンセル待ちにてお申し込みを受け付けております。  
 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。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
12月	羽田 折り紙教室 10:00~11:00					休館
7	8	9	10	11	12	13
				ぬり絵の会 10:00~11:00		休館
14	15	16	17	18	19	20
	羽田 折り紙教室 10:00~11:00					休館
21	22	23	24	25	26	27
		ぬり絵の会 10:00~11:00				休館
28	29	30	31	講座は申込制です。 申込なしの参加はお断り させていただきますのでご了承 ください。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください		
	年末年始は休館です。 よいお年をお迎えください！ 1月4日(月)より開館いたします。			講座は申込制です。 申込なしの参加はお断り させていただきますのでご了承 ください。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください		
				年末年始は休館です。 よいお年をお迎えください！ 1月4日(月)より開館いたします。		

★持ち物：飲み物、上履き(スリッパNG)  
 ★お申込みは講座日の7日前から受付開始です。  
 ★キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。