

講座申込のお知らせ



いきいきシニア体操

第3期 (2020年4月~9月)

毎週金曜日 12:00~13:00 (60分)

詳細: 3月21日号 大田区報掲載

受付開始: 3月24日(火)から ※定員40名

歌声フィットネス

毎週月曜日 10:30~11:30 (60分)

詳細: 4月11日号 大田区報掲載

受付開始: 4月13日(月)から ※定員40名

申込先: ☎03-3745-7855

椅子ヨガ



かんたんで気軽にできて気持ちいい!

3月14日(土) 13:30~14:15

3月28日(土) 13:30~14:15

毎月第2、4土曜日開催 参加費無料

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。

3月11日(水) 13:30~15:00

3月18日(水) 10:00~11:30

受付は3月2日(月)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。



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

2020年3月広報誌



交通安全集会

警察官による交通安全講話や交通安全映画の上映。
慶應義塾大学落語研究会による落語など盛り沢山の
内容です!
是非ご参加ください。

3月23日(月)

14:00~16:00

参加費無料



簡単スマホ教室



3月2日(月) アイホン初級 13:30~15:30

3月16日(月) アンドロイド初級 13:30~15:30

3月23日(月) アンドロイド中級 13:30~15:30

受付は2月25日(火)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	1/8
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 ★ らくらく太極拳 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(有料) 13:30~14:30 ★ 真向法体操(有料) 14:45~15:45 ★★	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	
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(会費) 9:30~10:45 ニコニコ講座 11:00~13:00	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)	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 ヨーガ 14:00~15:30 ★(有料)	椅子ヨガ ★ 13:30~14:15 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 ★★	ぬり絵の会 10:00~12:00	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	休 館	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(有料) 13:30~14:30 ★ 真向法体操(有料) 14:45~15:45 ★★	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	春分の日	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 ★★	みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	フラダンス(会費) 9:30~10:45 ニコニコ講座 11:00~13:00	姿勢改善体操★★ 9:30~10:30 (有料) スロエアロビック 11:00~12:00 ★(有料)	羽田みんなで コーラス 9:30~11:00 (¥500)	カラオケ 10:00~12:00	休 館
交通安全集会 14:00~16:00	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 ヨーガ 14:00~15:30 ★(有料)	椅子ヨガ ★ 13:30~14:15 カラオケ 14:30~16:00	
30	31	2020年 3月				
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 ★					
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★★	ポッチャ 14:00~15:30					

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。

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	1/8
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
スマホ教室 아이폰 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30						
9	10	11	12	13	14	15
						休 館
		やさしいおり紙 (申込制8名) 13:30~15:00	ぬり絵の会 13:30~15:00			
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	やさしいおり紙 (申込制8名) 10:00~11:30		休 館		休 館
スマホ教室 アンドロイド 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30		フレイル予防 15:00~16:00	大正琴 13:00~16:00	春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
						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		ミンジー羽田 13:30~14:30	ぬり絵の会 13:30~15:00			
30	31	2020年 3月				

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。