

シニアステーション羽田 7月の予定表 活動室1
 営業時間 9:00~17:00

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
新型コロナ感染拡大防止の為、 すべての講座が申込制 になっております。ご協力お願い致します。		らくらく太極拳 10:30~11:30 ★(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	満員御礼		休館
6	7	8	9	10	11	12
満員御礼	みんなで体操 10:00~10:45 ★		みんなで体操(脳トレ) 10:00~10:45 ★	満員御礼		休館
	満員御礼	スマホ教室 入門編 14:00~15:00 ★(有料)	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★(有料)	椅子に座って ヨーガ 14:00~15:00 ★(有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
13	14	15	16	17	18	19
満員御礼	みんなで体操(スローエアロビック) 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	満員御礼		休館
イルカ整骨院の体操教室 13:40~14:30 ★	やさしいおり紙 14:00~15:00	タブレットで水彩画 14:00~15:00	100歳万歳体操 14:00~15:00 ★(有料)	フレイル予防講座 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
20	21	22	23	24	25	26
満員御礼	ぬり絵の会 10:00~11:00		休館	休館		休館
	満員御礼		海の日	スポーツの日	みんなで体操 14:00~14:30 ★	休館
27	28	29	30	31	★飲み物 ★上履き (スリッパNG) を必ずお持ちください	
満員御礼	みんなで体操 10:00~10:45 ★	ぬり絵の会 10:00~11:00	みんなで体操 10:00~10:45 ★	満員御礼		
イルカ整骨院の体操教室 13:40~14:30 ★	やさしいおり紙 14:00~15:00	スマホ教室 入門編 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 14:00~15:00 ★(有料)		

色の講座は**お申し込み**でご参加頂けます。(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。

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

社会福祉法人 池上長寿園
 IKEGAMI CHOUJUN

2020年7月広報誌



シニアステーション羽田 再開しました!!

皆さま、いかがお過ごしでしたでしょうか?気が付けば季節も変わり、暑い夏がやってきました。『熱中症予防』していますか?
 シニアステーション羽田も、6月から再開させて頂いており、今までのカタチとは違いますが、新しい生活様式に合わせて、地域の皆様の介護予防・社会参加の機会をつくっていきたいと思います。

さあ、できることから一緒に始めましょう♡
再開にあたり、感染拡大防止のため、皆さまにお願いをしています。ご協力をよろしくお願い致します。

- ・来館前に必ず検温をし、入館時に申告してください。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。
- ・入館時には上記の検温結果に加え、「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。
- ・施設内での食事(お菓子含む)は全面禁止です。なお、お茶・コーヒーの提供は当面中止ですので、水分は各自ご持参ください。
- ・全講座で土足厳禁になりましたので、上履きのご利用をお願い致します。

*講座は、他の人との十分な距離(ソーシャルディスタンス)を保ち、窓やドアを開け換気を行う等、“**3密**”にならないよう配慮し、人数制限を設けた**事前の申込制**となっております。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。



持ち物：飲み物・上履き(スリッパNG)

スマホ教室

初心者向けの簡単なアンドロイドスマホ使い方講座です。

Aクラス 7月8日(水) 14時～15時

Bクラス 7月29日(水) 14時～15時

定員10名(ひとり一回)

受付は7月1日(水)から開始



タブレットで水彩画

タブレットを使って水彩画を描いてみませんか？
初心者向けの教室です。

7月15日(水) 14時～15時

定員10名

受付は7月8日(水)から開始



イルカ整骨院の体操教室

整骨院の先生による体操教室です。
免疫力向上と転倒予防のエクササイズ！

Aクラス

7月13日(月) 13時40分～14時30分

Bクラス

7月27日(月) 13時40分～14時30分

定員15名(ひとり一回)

受付は7月6日(月)から開始



やさしいおり紙

シニアステーションのスタッフによる折り紙教室です。

Aクラス 7月14日(火) 14時～15時

Bクラス 7月28日(火) 14時～15時

定員各5名(ひとり一回)

受付は7月7日(火)から開始



ぬり絵の会

講師はおらず、自由に楽しめるぬり絵の教室です。

Aクラス 7月21日(火) 10時～11時

Bクラス 7月29日(水) 10時～11時

定員各10名(ひとり一回)

受付は7月14日(火)から開始



フレイル予防講座

こんな時だからこそ、健康でいられるために運動・栄養・
社会参加を心がけよう！今回は日々の食事のお話！
健康長寿の秘訣とは...？！

7月17日(金) 14時～15時

定員15名

受付は7月10日(金)から開始



申込先 ☎ 03-3745-7855

持ち物: 飲み物・上履き(スリッパNG)