

シニアステーション羽田 8月の予定表 活動室1
 営業時間 9:00~17:00

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	1・8	2・9
音楽に合わせて 満員御礼 ★ 10:00~11:30	みんなで体操 ★ 10:00~10:45	らくらく 太極拳 ★ (有料) 10:30~11:30	みんなで体操 ★ 10:00~10:45	満員御礼 ★ 12:00~13:00		休館
	満員御礼 ★ 10:00~11:30	みんなで体操 ★ 14:00~14:30	100歳万歳 体操 ★ (有料) 14:00~15:00	スマホ教室 アンドロイド 入門編 14:00~15:00	みんなで体操 ★ 14:00~14:30	休館
10	11	12	13	14	15	16
休館	みんなで体操 ★ 10:00~10:45	フラダンス (会費) 9:30~10:30	みんなで体操 ★ 10:00~10:45	みんなで体操 スローエアロ ビック ★★ 10:00~10:45		休館
山の日	ぬり絵の会 ★ 14:00~15:00	スマホ教室 アンドロイド 入門編 14:00~15:00	100歳万歳 体操 ★ (有料) 14:00~15:00	椅子に座って ヨガ ★ (有料) 14:00~15:00	みんなで体操 ★ 14:00~14:30	休館
17	18	19	20	21	22	23
音楽に合わせて 満員御礼 ★ 10:00~11:30	理学療法士の いきいき 体操 NEW ★ 10:50~11:30	みんなで体操 ★ 10:00~10:30	ぬり絵の会 ★ 10:00~11:00	スマホ教室 アイホン 入門編 10:00~11:00		休館
	満員御礼 ★ 10:00~11:30	みんなで体操 スローエアロ ビック ★★ 14:00~14:45	100歳万歳 体操 ★ (有料) 14:00~15:00	フレイル 予防講座 14:00~15:00	みんなで体操 ★ 14:00~14:30	休館
24	25	26	27	28	29	30
音楽に合わせて 満員御礼 ★ 10:00~11:30	みんなで体操 ★ 10:00~10:45	フラダンス (会費) 9:30~10:30	タブレット で水彩画 10:00~11:00	やさしい おり紙 10:00~11:00		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		100歳万歳 体操 ★ (有料) 14:00~15:00	椅子に座って ヨガ ★ (有料) 14:00~15:00	みんなで体操 ★ 14:00~14:30	休館
31	新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 すべての講座が申込制 になっております。 ご協力をお願い致します。 ★飲み物 ★上履き(スリッパNG) を必ずお持ちください！					

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

池上長寿園
 IKEGAMI CHOUJUN

2020年8月広報誌



感染拡大防止のため、
 皆さまご協力をお願い致します。

- ・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)

!!熱中症にご注意ください!!

マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。暑さを避けてこまめに水分を取りましょう!

スマホ教室

初心者向けの簡単なスマホの使い方講座です。

アンドロイド編8月 7日(金)14時～15時

アンドロイド編8月12日(水)14時～15時

アイホン編 8月21日(金)10時～11時

定員10名(ひとり一回)

受付は8月3日(月)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。

8月27日(木)10時～11時

定員10名

受付は8月20日(木)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会です。

8月11日(火)14時～15時

8月20日(木)10時～11時

定員各10名(ひとり一回)

受付は8月4日(火)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。

8月25日(火)14時～15時

8月28日(金)10時～11時

定員各5名(ひとり一回)

受付は8月18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！今回は夏バテの話！しっかり食べて夏バテ予防！！

8月21日(金)14時～15時

定員15名

受付は8月14日(金)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！

8月24日(月)13時40分～14時30分

8月31日(月)13時40分～14時30分

定員15名(ひとり一回)

受付は8月17日(月)から開始

NEW

理学療法士のいきいき体操

リハビリの先生と一緒に楽しく体操しましょう！

8月18日(火)10時50分～11時30分

定員15名

受付は8月11日(火)から開始

申込先 ☎ 03-3745-7855

持ち物: 飲み物・上履き(スリッパNG)