

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

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
9月	みんなで体操 10:00~10:45 ★	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	タブレット で水彩画 10:00~11:00	シニア体操 (区報掲載) 12:00~13:00 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
	機能改善 リハビリ体操 ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00~15:00 (有料)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★ (有料)	スマホ教室 アイホン 入門編 14:00~15:00		
7	NEW 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)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	シニア体操 (区報掲載) 12:00~13:00 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
	NEW 久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★★ (有料)	ぬり絵の会 14:00~15:00	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★ (有料)	椅子に座って リハビリ 14:00~15:00 ★ (有料)		
14	15	16	17	18	19	20
音楽にのせて フィットネス (区報掲載) 10:30~11:30 ★	理学療法士の いきいき 体操 10:50~11:30	スロー エアロビック 10:00~10:45 ★★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	シニア体操 (区報掲載) 12:00~13:00 ★	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 リハビリ体操 ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00~15:00 (有料)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★ (有料)	フレイル 予防講座 14:00~15:00		
21	22	23	24	25	26	27
休館 敬老の日	休館 秋分の日	フラダンス 9:30~10:30 (会費)	ぬり絵の会 10:00~11:00	シニア体操 (区報掲載) 12:00~13:00 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休館
			100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★ (有料)	椅子に座って リハビリ 14:00~15:00 ★ (有料)		
28	29	30	全講座が申込制です。 申込なしの参加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			
音楽にのせて フィットネス (区報掲載) 10:30~11:30 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	やさしい おり紙 10:00~11:00				
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 アンドロイド 入門編 14:00~15:00				

色の講座は**お申し込み(03-6423-7220)**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
 申込専用☎03-6423-7220

池上長寿園
 社会福祉法人
 IKEGAMI CHOUJUN

2020年9月広報誌

最寄りのバス停は「羽田特別出張所」です。

9月21日は敬老の日!
 皆様のご健康とご長寿をお祝い申し上げます!

昨年はお祝いの会と致しまして「シニアフェスティバル」を開催し、大勢の方に楽しんで頂きましたが、今年度は誠に残念なことではございますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止することになりました。
 その代わりと致しまして、9月1日~9月30日までコロナの終息を願いアマビエのちぎり絵を展示いたします。
 ご来館の際は是非ご覧ください!

区報掲載体操の申込みについて

いきいきシニア体操(60分) 詳細：9月11日号 大田区報に掲載 受付開始：9月11日金曜日 ※抽選式20名定員	音楽にのせてフィットネス 詳細：9月21日号 大田区報に掲載 受付開始：9月23日水曜日 ※抽選式20名定員
--	--

感染拡大防止のため、皆さま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ください。

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スマホの使い方講座です。

アイホン編 9月 4日(金)14時～15時

アンドロイド編 9月30日(水)14時～15時

定員10名(ひとり一回)

受付は8月31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。

9月3日(木)10時～11時

定員10名

受付は8月27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。

9月 9日(水)14時～15時

9月24日(木)10時～11時

定員各10名(ひとり一回)

受付は9月2日(水)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。

9月29日(火)14時～15時

9月30日(水)10時～11時

定員各5名(ひとり一回)

受付は9月23日(水)から開始

フレイル予防講座

健康になるための口の働きと唾液の役割をお教えします！お口のリズム体操で楽しく健康！

9月18日(金)14時～15時

定員15名

受付は9月11日(金)から開始

イルカ整骨院の体操教室

免疫力向上と転倒予防のエクササイズ！

9月14日(月)13時40分～14時30分

9月28日(月)13時40分～14時30分

定員15名(ひとり一回)

受付は9月7日(月)から開始

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！

9月15日(火)10時50分～11時30分

定員15名

受付は9月8日(火)から開始

久野トレーナーの健康元気体操

半年ぶりに久野トレーナーの体操教室の再開です！

9月8日(火)10時30分～11時30分

9月8日(火)13時30分～14時30分

参加費300円 定員15名(ひとり一回)

受付は9月1日(火)から開始

申込先 ☎ 03-6423-7220

持ち物: 飲み物・上履き(スリッパNG)

電話番号が
変わりました!