

心も体も元気に導く体操

楽しく体操をして一緒に元気になりましょう！
ためになる豆知識もあるかも・・・！？

1/16(土)10:00~11:00

NEW

やさしいシルバーヨガ

マットを使った楽しいヨガ教室です。やさしい
ヨガですので初めてでも気軽に始められます。

1/14(木)10:00~11:00

1/28(木)10:00~11:00

参加費300円(ひとり月に一回まで)



講座日の7日前から申込開始

申込先 ☎ 03-6423-7220 ※朝9:15より受付開始

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。

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN

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

2021年
1月広報誌



謹賀新年

本年も皆さまがご健勝でご多幸でありますよう、
心からお祈り申し上げます。



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、ぬり絵の会
やさしいシルバーヨガ他

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。

※1/7の「スマホ教室」、1/9の「みんなで体操」の申込みは1/4申込開始です。

持ち物:飲み物・上履き(スリッパNG)

1月の予定表

活動室1

活動室2

月	火	水	木	金	土	日
<p>講座は申込制(講座日7日前)です。 申込なしの参加はお断りさせて頂きますのでご了承ください。 キャンセルやお休みはご一報ください。 持ち物★飲み物 ★上履き(スリッパNG)</p>				 1/1~1/3は休館です。		
4	5	6	7	8	9	10
		らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★(有料)	スマホ教室 アンドロイド 初級編 10:30~11:30 ※1/4申込開始		みんなで体操 10:00~10:30 ★ ※1/4申込開始	休 館
ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★	機能改善 リズム体操 &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Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)	椅子に座って ヨガ 14:00~15:00 ★(有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★ ※1/4申込開始	
11	12	13	14	15	16	17
休 館 成人の日	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)	やさしい シルバーヨガ 10:00~11:00 (有料)	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 申し込み終了	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★ NEW	休 館
	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歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)	フレイル 予防講座 「風邪に負 けない食生活」 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:30 ★	
18	19	20	21	22	23	24
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★ 申し込み終了	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★(有料)	みんなで体操 スローエアロビク 10:00~10:45 ★	スマホ教室 アイホン 中級編 10:30~11:30	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 申し込み終了	みんなで体操 10:00~10:30 ★	休 館
みんなで体操 14:00~14:45 ★	機能改善 リズム体操 &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Aクラス 14:00~15:00 ★(有料)	椅子に座って ヨガ 14:00~15:00 ★(有料)	みんなで体操 14:00~14:30 ★	
25	26	27	28	29	30	31
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★ 申し込み終了	みんなで体操 スローエアロビク 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 10:00~11:00 (有料)	いきいきシニア 体操(60分) 12:00~13:00 ★ 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 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★		100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 ★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	みんなで体操 14:00~14:30 ★	

月	火	水	木	金	土	日
<p>講座は申込制(講座日7日前)です。 申込なしの参加はお断りさせて頂きますのでご了承ください。 キャンセルやお休みはご一報ください。 持ち物★飲み物 ★上履き(スリッパNG)</p>				 1/1~1/3は休館です。		
4	5	6	7	8	9	10
	羽田 折り紙教室 10:00~11:00					休 館
11	12	13	14	15	16	
休 館 成人の日		ぬり絵の会 10:00~11:00				休 館
	18	19	20	21	22	
	羽田 折り紙教室 10:00~11:00					休 館
25	26	27	28	29	30	
				ぬり絵の会 14:30~15:30		休 館

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。

イルカ整骨院の体操教室、スマホ教室、ぬり絵の会、やさしいシルバーヨガ、久野トレーナーの健康元気体操はひとり月に一回まで申し込むことができます。