

3月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 10:30~11:10 ★ 太極拳 参加者優先		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 10:00~10:40 ★	休館
	みんなで体操 13:30~14:10 ★★ リズム体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 真向法体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 100歳万歳体操 参加者優先			
8	9	10	11	12	13	14
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 10:00~10:40 ★		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 14:00~14:40 ★	休館
	みんなで体操 14:00~14:40 ★		みんなで体操 14:00~14:40 ★ 100歳万歳体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 椅子ヨーガ 参加者優先		
15	16	17	18	19	20	21
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 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	休館	休館
みんなで体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 13:30~14:10 ★★ リズム体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 真向法体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 100歳万歳体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★	春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
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 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	休館
みんなで体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 100歳万歳体操 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★ 椅子ヨーガ 参加者優先	みんなで体操 14:00~14:40 ★	
29	30	31	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下さい。 講座参加はひとり週に1回 でお願い致します。 持ち物：上履き、飲み物			
みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:40 ★				
みんなで体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 14:00~14:40 ★	みんなで体操 14:00~14:40 ★				

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。



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
3月広報誌

最寄りのバス停は「羽田特別出張所」です。

緊急事態宣言中の活動自粛へのご協力

ありがとうございます!

4月からは通常の体操講座の開催
を再開する予定です。3月末まで
引き続きご協力をお願い致します!



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頂きますのでご了承下さい。

3月中の体操講座

3月中は講師による体操講座はお休みし、みんなで体操（40分）を行います。参加は**ひとり週に1回まで**でお願い致します。



4月からの区報掲載の体操の申し込みについて

音楽にのせてフィットネス

詳細：4月1日号大田区報に掲載
受付期間：4月1日（木）～4月15日（木）
※抽選式15名定員

頭とカラダの椅子ストレッチ

詳細：3月11日号大田区報に掲載
受付期間：3月11日（木）～3月25日（木）
※抽選式15名定員



★持ち物：飲み物、上履き（スリッパNG）

★お申し込みは講座日の**7日前**から受付開始です。

★キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。

4月からの定期開催 有料講座の申し込みについて

らくらく太極拳

毎月第1（水）（1年間コース）
10時30分～11時30分

ズンバGOLD

毎月第2、4（金）
13時30分～14時30分

椅子に座ってヨガ

毎月第1、3（火）
10時00分～11時00分

やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3（金）
14時00分～15時00分

100歳万歳体操

Aクラス 毎月第1、3（木）
Bクラス 毎月第2、4（木）
14時00分～15時00分

機能改善リズム体操 &ストレッチ

毎月第1、3（火）
13時30分～14時30分

定員15名の抽選式（落選した方は次回の抽選確率があがります）

申込期間：3/1日（水）～3/19日（金）

申込方法：当館で指定用紙をご記入ください。

※電話でのお申し込みは出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：4～6月まで3か月間（3か月毎の入れ替え制）

※太極拳のみ参加期間が1年間です

抽選発表：3/24（水）～3/26（金）

ご当選した方にお電話させていただきます。

参加費：毎回300円

お申し込みはひとり2講座まででお願い致します。

※真向法体操は先生のご都合により当面お休みとさせていただきます。