

音楽にのせてフィットネス のお申込みについて

4月～9月の音楽にのせてフィットネスの申込みが始まります。参加希望の方は区報をご覧ください。

詳細：4/1号大田区報に掲載(抽選式15名定員)
申込期間：4/1(木)～4/15(木)

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。

4/16(金) 10:00～11:00

4/27(火) 14:30～15:30

定員各6名(ひとり月に1回)

講座日7日前にお申込みください。



その他にも色々な体操教室を開催予定！

詳しくは予定表をご覧ください！！

申込先：☎03-6423-7220

持ち物：飲み物、上履き(スリッパ)

お申込みは講座日の**7日前**から受付開始です。
キャンセルやお休みをされる場合はご一報ください。



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
4月広報誌



4月より、講座へのご参加は

ひとり週に2回までとさせていただきます。

(自主グループ・音楽にのせてフィットネス
頭とからだの椅子ストレッチを除く)

**より多くの皆さまにご参加頂けますよう、
ご理解とご協力をお願い致します。**

※コロナウイルスの感染拡大状況により、
今後変更となる場合がございます。



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いただきますのでご了承下さい。

4月の予定表

活動室1

活動室2

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
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いただきますのでご了承下さい。 講座参加はひと週に2回まで お願い致します。 持ち物: 上履き、飲み物			みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館
			100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
5	6	7	8	9	10	11
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	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)	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)	ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
12	13	14	15	16	17	18
みんなで体操 10:00~10:45 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)		みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	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Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
19	20	21	22	23	24	25
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨーヨー 10:00~11:00 ★ (有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	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)	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)	ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★(有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	休館
26	27	28	29	30	<div style="font-size: 4em; text-align: center;">4月</div>	
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★ 4/1区報で申込	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★		休館 昭和の日	みんなで体操 10:00~10:45 ★		
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	フレイル 予防講座 14:00~15:00	みんなで体操 14:00~14:45 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★			

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
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いただきますのでご了承下さい。 講座参加はひと週に2回まで お願い致します。 持ち物: 上履き、飲み物						休館
5	6	7	8	9	10	11
						休館
12	13	14	15	16	17	18
				ぬり絵の会 10:00~11:00		休館
19	20	21	22	23	24	25
						休館
26	27	28	29	30	<div style="font-size: 4em; text-align: center;">4月</div>	
			休館 昭和の日			
	ぬり絵の会 14:30~15:30					

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。

★キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。
 ★「久野トレーナーの健康元気体操」「イルカ整骨院の体操教室」
 「理学療法士のいきいき体操」「心も体も元気に導く体操」
 「ぬり絵の会」は各講座ひとり月に1回お申し込み頂けます。