



# フレイル予防講座

## 「知ってる？食事と歯の関係」

5月は食事と口腔機能の関係の話。  
口腔機能が低下するとどうなるの??

5/25(火)14:00~15:00



## 久野トレーナーの健康元気体操

テレビにも出てる人気のトレーナーと  
一緒に楽しく脳トレ&体操!!

5/11(火)10:30~11:30

5/11(火)13:30~14:30

参加費300円(ひとり月に1回まで)



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

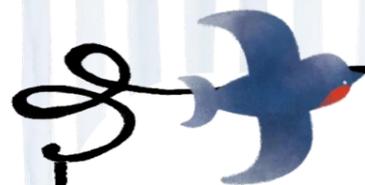
持ち物: 飲み物、上履き(スリッパNG)

お申込みは講座日の7日前から受付開始です。



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  
5月広報誌



## 心も体も 元気に導く体操

笑いながら体操をして、心も体も元気になりましょう!先生が楽しく体操を行うので自然と笑顔になれますよ♪

5/29(土)10:00~11:00

5/15(土)10:00~11:00

(ひとり月に1回まで)



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。

# 5月の予定表

## 活動室1

## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
<b>講座は申込制</b> <b>(講座日7日前から)です。</b> <b>体操中のみ不織布マスクの</b> <b>ご着用をお願い致します。</b> <b>持ち物:上履き、飲み物</b>					<h1 style="color: green;">卓月</h1>	
					3	4
					休館	
10	11	12	13	14	15	16
音楽にのせて フィットネス ★ 10:30~11:30	久野トレーナー 健康元気体操 ★ 10:30~11:30 (有料)		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
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 シルバーストリー ★ 14:00~15:00 (有料)	みんなで体操 ★ 14:00~14:45	
17	18	19	20	21	22	23
音楽にのせて フィットネス ★ 10:30~11:30	椅子に座って ヨガ ★ 10:00~11:00 (有料)	らくらく 太極拳 ★ 10:30~11:30 (有料)	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Aクラス ★ 14:00~15:00 (有料)	やさしい シルバーストリー ★ 14:00~15:00 (有料)	みんなで体操 ★ 14:00~14:45	
24	25	26	27	28	29	30
音楽にのせて フィットネス ★ 10:30~11:30	理学療法士の いきいき体操 ★ 10:50~11:30		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	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	フレイル 予防講座 「知ってる?食 事と歯の関係」 ★ 14:00~15:00	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	
31	<p>講座は<b>お申し込み (03-6423-7220)</b>でご参加頂けます。9:15からお掛けください。講座参加はひとり週に2回までです。有料講座は一回300円です。</p> <p><span style="background-color: #add8e6;">■</span>色の講座は区報掲載の体操です(4月~9月)。半年間の入れ替え制です。  <span style="background-color: #d3d3d3;">■</span>色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは6月となります。  <span style="background-color: #90ee90;">■</span>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。</p>					
みんなで体操 ★ 10:00~10:45						
みんなで体操 ★ 14:00~14:45						

月	火	水	木	金	土	日
<b>講座は申込制</b> <b>(講座日7日前から)です。</b> <b>体操中のみ不織布マスクの</b> <b>ご着用をお願い致します。</b> <b>持ち物:上履き、飲み物</b>					<h1 style="color: green;">卓月</h1>	
					3	4
					休館	
10	11	12	13	14	15	16
					ぬり絵の会 ★ 10:30~11:30	休館
17	18	19	20	21	22	
	羽田 折り紙教室 ★ 10:00~11:00					休館
24	25	26	27	28	29	
					ぬり絵の会 ★ 14:30~15:30	休館
31	<p>★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回お申込み頂けます。</p>					