



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



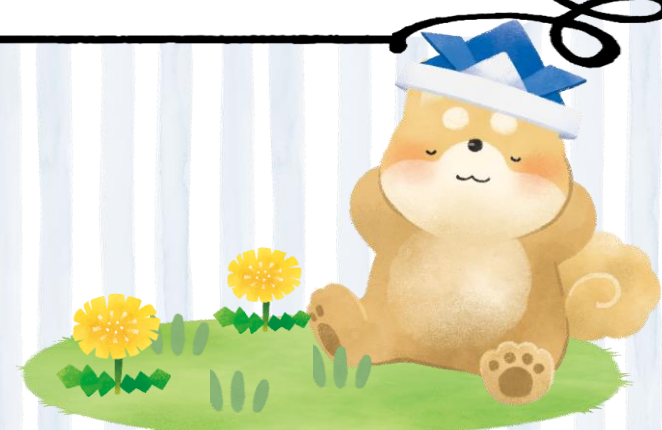
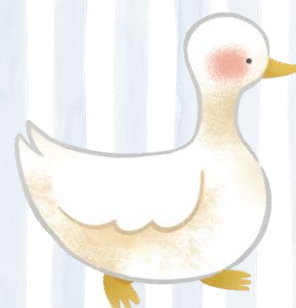
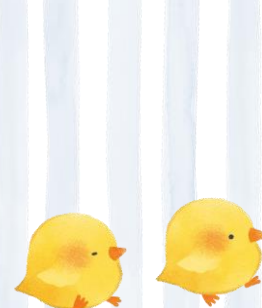
心も体も 元気に導く体操

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。

月	火	水	木	金	土	日
講座は申込制 (講座日7日前から)です。 体操中のみ不織布マスクの ご着用をお願い致します。 持ち物:上履き、飲み物					<h1 style="color: green;">卓月</h1>	
休館 			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
			100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバースポーツ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
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)	休館	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 ★	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)	ズンバ GOLD 13:30~14:30 ★★ (有料)	
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 シルバースポーツ 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
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 ★★	休館	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 10:00~10:45 ★	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。 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。					
みんなで体操 14:00~14:45 ★	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。 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。 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。					

月	火	水	木	金	土	日
講座は申込制 (講座日7日前から)です。 体操中のみ不織布マスクの ご着用をお願い致します。 持ち物:上履き、飲み物					<h1 style="color: green;">卓月</h1>	
休館 			休館	休館	休館	休館
休館	休館	休館	休館	休館	休館	休館
休館	休館	休館	休館	休館	休館	休館
★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」「むり絵の会」は各講座ひとり月に1回お申込み頂けます。						