

## フレイル予防講座

大田区の歯科衛生士や栄養士による  
「さあにぎやかに口から食べポ」のお話です。

**8月21日(水)** 毎月第3水曜日開催  
15:00~16:00



## らくらく太極拳

太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。  
初めての方にもていねいな指導で安心です♪

**8月7日(水)** 毎月第1水曜日開催  
11:00~12:00 (参加費300円)



## やさしいおり紙

シニアステーションのスタッフによるおり紙教室です。  
7月24日(水)から受付開始 (定員15名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855

**8月28日(水)** 10:00~11:30



## 簡単スマホ教室

7月22日(月)から受付開始 (定員20名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855

入門編: **8月5日(月)**、中級編: **8月19日(月)**

アンドロイド編: **8月26日(月)**

毎月第1、第3、第4月曜日開催 13:30~15:30



地域包括支援センター羽田(ご相談窓口)  
シニアステーション羽田(旧いこいの家)



東京都大田区羽田1-18-13  
羽田地域力推進センター2階  
☎03-3745-7855

2019年8月広報誌



## 大田区 口から始める健康講座

歯科衛生士による誤えん性肺炎の予防の話。  
運動指導士による噛む・飲み込むために大切な機能を維持する体操です。



**8月22日(木)** 14:30~16:00

## おなか元気教室

食べ物の栄養分を吸収する腸についての講座です。

・「おなかの話」、「おなか体操」

**8月30日(金)** 14:00~15:00

映画鑑賞会は事情により中止になりました。

代わりに「ボッチャ」を実施します。

**喫茶 OPEN 9:00~16:30**  
(閉館日はお休みです)

☎ホットコーヒー 50円



月	火	水	木	金	土	日
<b>2019年</b> <b>8月</b> 			<b>1</b> 姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	<b>2</b> 羽田みんなでコーラス 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	<b>3</b> カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	<b>4</b> 休館
<b>5</b> 歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	<b>6</b> みんなで体操 10:00~10:45 ★	<b>7</b> みんなで体操 10:00~10:30 ★ 5<5<太極拳 11:00~12:00 ★★(有料)	<b>8</b> 姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	<b>9</b> 羽田みんなで コーラス 9:30~11:00 (¥500)	<b>10</b> カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	
<b>12</b> 羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	<b>13</b> 機能改善 リズム体操 ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	<b>14</b> 優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★★(有料)	<b>15</b> 100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	<b>16</b> 椅子に座って ヨーガ 14:00~15:30 ★★(有料)	<b>17</b> みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	<b>18</b> 休館
<b>19</b> 休館 振替休日	<b>20</b> 久野トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	<b>21</b> フラダンス 9:30~10:45(会費) 歌声フィットネス (申込制) 11:00~12:00 ★★★	<b>22</b> みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	<b>23</b> 羽田みんなで コーラス 9:30~11:00 (¥500)	<b>24</b> みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	<b>25</b> 休館
	<b>26</b> 歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	<b>27</b> みんなで体操 10:00~10:30 ★ 松田PTの健康づくり 11:00~12:00 ★★	<b>28</b> DAM スポーツボイス 11:00~12:00 ★★★	<b>29</b> みんなで体操 10:00~10:30 ★ スロ-エアロビク 11:00~12:00 ★★(有料)	<b>30</b> 羽田みんなで コーラス 9:30~11:00 (¥500)	
<b>26</b> 歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	<b>27</b> 頭とカラダの ストレッチ 10:00~10:30 ★ 松田PTの健康づくり 11:00~12:00 ★★	<b>28</b> フラダンス 9:30~10:45 (会費)	<b>29</b> 姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	<b>30</b> カラダほぐし 体操 10:30~11:00 ★	<b>31</b> カラオケ 10:00~12:00 みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	<b>休館</b>
<b>イルカ整骨院の            体操教室</b> 13:40~14:30 ★★	<b>音楽の会</b> 14:00~15:00 (有料)	<b>めだかの学校</b> 14:00~15:00 (会費)	<b>100歳万歳            体操</b> 14:00~15:00 ★★(有料)	<b>おなか            元気教室</b> 14:00~15:00	<b>みんな            体操</b> 13:30~14:00 <b>カラオケ</b> 14:30~16:00	<b>休館</b>

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。  
 色の講座は満員となっています。  
 と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
<b>令和元年</b> <b>8月</b> 			<b>1</b> 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>2</b> 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>3</b> 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>4</b> 休館
<b>5</b> 羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	<b>6</b> 折り紙 10:00~11:30	<b>7</b> 大人の むり絵教室 13:30~15:00	<b>8</b> 大人の むり絵教室 13:30~15:00	<b>9</b> 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>10</b> 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	
<b>12</b> 休館 振替休日	<b>13</b> 折り紙 10:00~11:30	<b>14</b> フレイル予防 講座 15:00~16:00	<b>15</b> 大正琴 13:00~16:00	<b>16</b> 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>17</b> 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>18</b> 休館
<b>19</b> 羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	<b>20</b> 折り紙 10:00~11:30	<b>21</b> フレイル予防 講座 15:00~16:00	<b>22</b> 大人の むり絵教室 13:30~15:00	<b>23</b> 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>24</b> 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	
<b>26</b> 羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	<b>27</b> 折り紙 10:00~11:30	<b>28</b> フレイル予防 講座 15:00~16:00	<b>29</b> 大人の むり絵教室 13:30~15:00	<b>30</b> 手芸 10:00~12:00 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>31</b> 真向法体操 14:00~15:00 (有料)	<b>休館</b>
<b>スマホ教室</b> アンドロイド編 (申込制20名) 13:30~15:30	<b>やさしい            おり紙</b> (申込制15名) 10:00~11:30	<b>スマホ教室</b> 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30	<b>スマホ教室</b> 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30	<b>スマホ教室</b> 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30	<b>スマホ教室</b> 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30	<b>スマホ教室</b> 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。  
 色の講座は満員となっています。  
 と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。