

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

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
令和元年 8月 				2 手芸 10:00~12:00 NEW 真向法体操 14:00~15:00 (有料)		休館
5	6	7	8	9	10	
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	折り紙 10:00~11:30		大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休館
スマホ教室 入門編 (申込制20名) 13:30~15:30					山の日	
12	13	14	15	16	17	18
休館 振替休日			NEW 大正琴 13:00~16:00	手芸 10:00~12:00 NEW 真向法体操 14:00~15:00 (有料)		休館
19	20	21	22	23	24	25
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	折り紙 10:00~11:30	NEW フレイル予防 講座 15:00~16:00	大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休館
スマホ教室 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30						
26	27	28	29	30	31	
スマホ教室 アンドロイド編 (申込制20名) 13:30~15:30		やさしい おり紙 (申込制15名) 10:00~11:30				

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。