

ぬり絵の会



1月より「大人のぬり絵教室」から「ぬり絵の会」へ講座名を変更し、月3回の開催になります。

- 1月9日(木) 13:30~15:00 活動室2
- 1月15日(水) 10:00~12:00 活動室1
- 1月23日(木) 13:30~15:00 活動室2

※題材は毎月変わります。
※ぬり絵はいつでもフリースペースを自由にご利用ください。

スローエアロビック

「胸を開く」「身体をひねる」「体側を伸ばす」3つのゆったりとした動きで健康寿命を延ばしましょう!

- 1月23日(木) 11:00~12:00
- 毎月第4木曜日開催 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。

- 1月15日(水) 13:30~15:00
- 1月22日(水) 10:00~11:30

受付は1月6日(月)から開始 (定員各8名様)
申込先: ☎ 03-3745-7855 ※おひとりさま1回の参加です。

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

2020年1月広報誌



HAPPY NEW YEAR

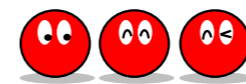


今年もどうぞよろしくお願ひ致します

フレイル予防講座

肺炎の原因にもなる誤えん!! その予防法について
歯科衛生士によるお話と軽い体操を行います。

- 1月15日(水曜日)
- 15:00~16:00

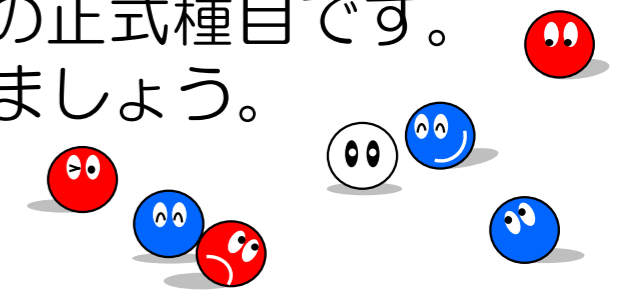


ポツチャ



2020年のパラリンピックの正式種目です。
皆さんも一緒に楽しくやりましょう。

- 1月31日(金曜日)
- 14:00~15:30



※簡単スマホ教室1月の受付は12月23日(月)から開始します。

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
2020年 1月 1/1~1/3日は休館です 					4 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 休館
6	7	8	9	10	11	12
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 ★★	フラダンス(会費) 9:30~10:45 らくらく太極拳 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) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	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)	DAM スポーツボイス 14:00~15:00 ★★	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★ (有料)	椅子に座って ヨーガ 14:00~15:30 ★ (有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	休館
13	14	15	16	17	18	19
休館  成人の日	久野トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★ 音楽の会 14:00~15:00 (有料)	ぬり絵の会 10:00~12:00 優しい動きで 筋力UP体操(有料) 13:30~14:30 ★ フレイル予防 15:00~16:00	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★ (有料) 100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★ (有料)	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 ★★ 初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)	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
20	21	22	23	24	25	26
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	みんなで体操 & Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	姿勢改善体操★★ (有料) スロ-エアロビック 11:00~12:00 ★ (有料)	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 ★★	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)	めだかの学校 14:00~15:00(会費) ニコニコ講座 15:00~16:00	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★ (有料)	椅子に座って ヨーガ 14:00~15:30 ★ (有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	休館
27	28	29	30	31		
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 ★★	みんなで体操 & Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	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) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★		
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)	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)	ポッチャ 14:00~15:30		

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。
 色の講座は申込制となっています。
 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
2020年 1月 1/1~1/3日は休館です 					4 休館	5 休館
6	7	8	9	10	11	12
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			手芸 10:00~12:00		休館
スマホ教室 iPhone 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30			ぬり絵の会 13:30~15:00	真向法体操 14:00~15:00 (有料)		休館
13	14	15	16	17	18	19
休館  成人の日				大正琴 13:00~16:00		休館
20	21	22	23	24	25	26
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	やさしいおり紙 (申込制8名) 10:00~11:30		手芸 10:00~12:00		休館
スマホ教室 アンドロイド 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30		ミンジー羽田 13:30~14:30	ぬり絵の会 13:30~15:00	真向法体操 14:00~15:00 (有料)		休館
27	28	29	30	31		
スマホ教室 アンドロイド 中級編 (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。
 色の講座は申込制となっています。
 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。