

## 機能改善リズム体操ストレッチ

音楽に合わせて大きく体を動かしましょう！  
ダンスみたいにダイナミックに楽しくできる体操です!!

2月4日(火) 13:30~14:30

2月18日(火) 13:30~14:30

毎月第3、第4火曜日開催 参加費300円



## 真向法体操

真向法体操は水曜日にお引越します♪

2月5日(水) 14:45~15:45

2月19日(水) 14:45~15:45

毎月第1、第3水曜日開催 参加費300円  
持ち物:5本指ソックス タオル 飲み物



## 姿勢改善体操

楽しく体を動かして健康になりましょう♪  
是非ご参加ください!

2月13日・20日・27日(木)

9:30~10:30 毎週木曜日開催 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。

2月12日(水) 13:30~15:00

2月19日(水) 10:00~11:30

受付は2月3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2月広報誌



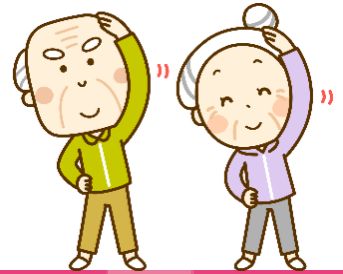
## 久野トレーナー健康元気体操

テレビでも話題のイケメン先生が教える介護予防体操です。  
いくつになっても動ける体を作りましょう。

2月4日(火) 10:00~11:30

毎月第2火曜日開催 参加費無料

\*今月は第2火曜日が祝日のため第1火曜日に開催。



## ミンジー羽田

地域の民生委員さんたちの月替わり講座。  
2月はクラフトテープで『かご』を作ります。

2月26日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日 活動室2にて開催 参加費無料

受付は2月10日(月)から開始 (定員15名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855



## 簡単スマホ教室

2月3日(月) アイホン初級 13:30~15:30

2月10日(月) アンドロイド初級 13:30~15:30

2月17日(月) アンドロイド中級 13:30~15:30

受付は1月27日(月)から開始 (定員各20名様)

申込先: ☎ 03-3745-7855



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



# 予定表

活動室 1

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>2020年</p> <h1 style="color: red;">2月</h1> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	久野トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	みんなで体操 10:00~10:30 ★ 5<5<太極拳 11:00~12:00 ★★(有料)	みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~11:00 ★	羽田みんなでコース 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)	優しい動きで 筋力UP体操(有料) 13:30~14:30 ★ 真向法体操 ★ 14:45~15:45(有料)	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)		
10	11	12	13	14	15	16
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★	休 館  建国記念 日	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコース 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
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★		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 13:30~15:00 ★(有料)		
17	18	19	20	21	22	23
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 ★★	ぬり絵の会 10:00~12:00	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコース 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)	優しい動きで 筋力UP体操(有料) 13:30~14:30 ★ 真向法体操 ★ 14:45~15:45(有料)	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)	誕生日	
24	25	26	27	28	29	
休 館  振替休日	みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~11:00 ★	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	姿勢改善体操★★ 9:30~10:30 (有料) スローエアロビク 11:00~12:00 ★(有料)	羽田みんなでコース 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	
	音楽の会 14:00~15:00 (有料)	めだかの学校 14:00~15:00(会費) ニコニコ講座 15:00~17:00	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)		

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。

# 予定表

活動室 2

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>2020年</p> <h1 style="color: red;">2月</h1> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						
					1	2
						休 館
3	4	5	6	7	8	9
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						
10	11	12	13	14	15	16
	休 館  建国記念 日					休 館
スマホ教室 Android 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30		やさしいおり紙 (申込制8名) 13:30~15:00	ぬり絵の会 13:30~15:00			
17	18	19	20	21	22	23
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 Android 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30		フレイル予防 15:00~16:00	大正琴 13:00~16:00			誕生日
24	25	26	27	28	29	
休 館  振替休日						
					ミンジー羽田 13:30~14:30	ぬり絵の会 13:30~15:00

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。