

# 10月からの定期開催 有料講座の申込みについて

## 真向法体操

毎月第1、3(水)

14:00~15:00

(5本指靴下を  
使用します。)

**復活**

## 椅子に座ってヨガ

毎月第1、3(火)

10:00~11:00

## 100歳万歳体操

Aクラス 毎月第1、3(木)

Bクラス 毎月第2、4(木)

14:00~15:00

## やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金)

14:00~15:00

## ズンバGOLD

Aクラス 毎月第2、4(水)

10:00~11:00

Bクラス 毎月第2、4(金)

13:30~14:30

## 機能改善リズム体操 &ストレッチ

Aクラス

毎月第1、3(火)

13:30~14:30

Bクラス

毎月第1、3(金)

10:00~11:00

**new**

### 定員15名の抽選式

申込期間：9/1(水)~9/15(水)

申込方法：当館で指定用紙をご記入ください。

※電話でのお申込みは出来ませんのでご了承下さい。

参加期間：10月~12月まで3か月間(3か月毎の入れ替え制)

抽選発表：9/21(火)~9/22(水)

ご当選した方にお電話させていただきます。

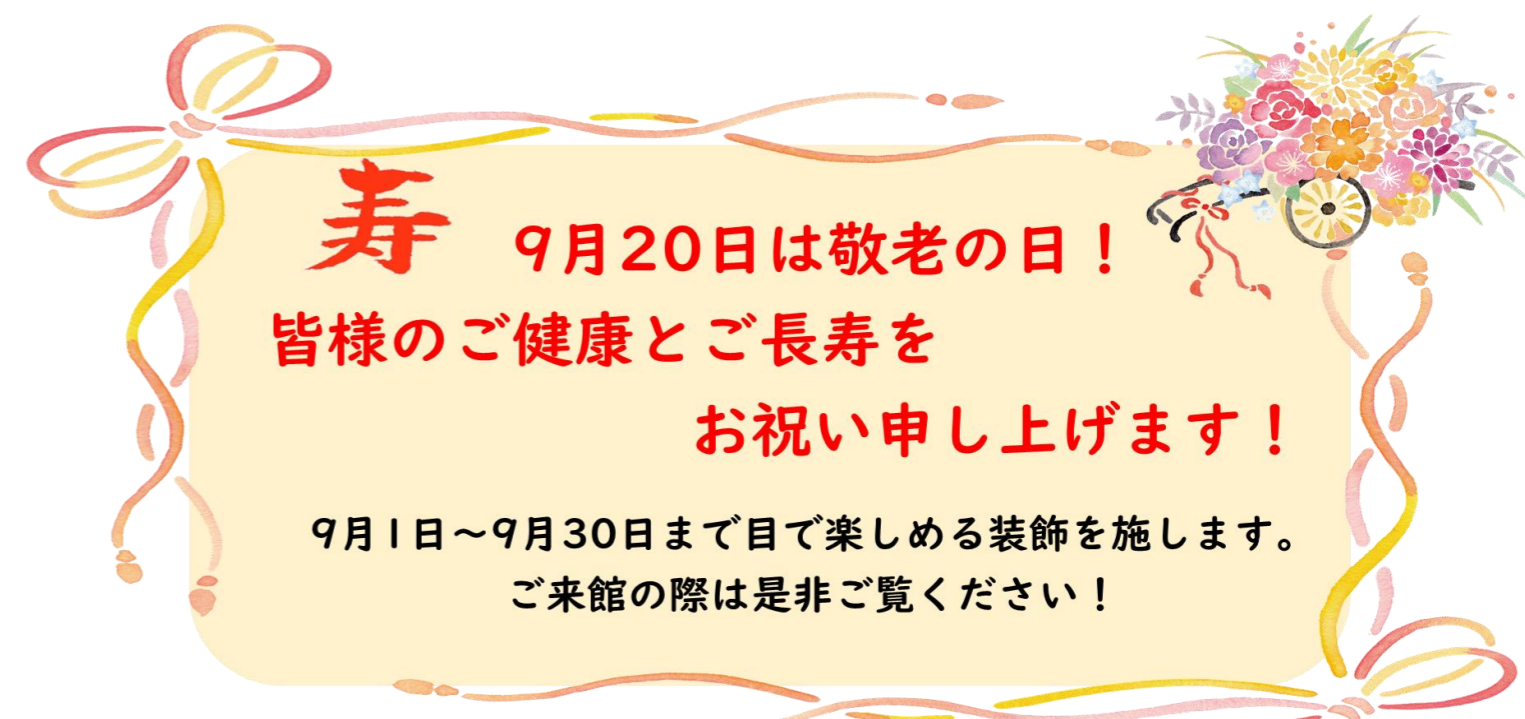
参加費：毎回300円

お申込みはひとり2講座までお願い致します。



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  
9月広報誌



## 寿 9月20日は敬老の日!

皆様のご健康とご長寿を  
お祝い申し上げます!

9月1日~9月30日まで目で楽しめる装飾を施します。  
ご来館の際は是非ご覧ください!

## 音楽にのせてフィットネス

詳細：9月21日号大田区報に掲載  
申込締切：10月1日(金)必着【往復ハガキ】  
※抽選式15名定員

## 頭とからだの椅子ストレッチ

詳細：10月1日号大田区報に掲載  
申込締切：10月12日(火)必着【往復ハガキ】  
※抽選式15名定員

## 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。

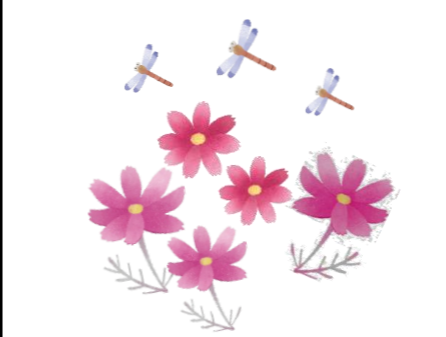


# 9月の予定表

## 活動室1

## 活動室2

月	火	水	木	金	土	日
		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 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	休館
		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 シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
6	7	8	9	10	11	12
音楽にのせて フィットネス 10:30~11:30 ★	椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★ (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Bクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
13	14	15	16	17	18	19
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)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	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Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	やさしい シルバークラス 14:00~15:00 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
20	21	22	23	24	25	26
休館 敬老の日 	椅子に座って ヨーガ 10:00~11:00 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00~11:00 ★★ (有料)	休館 秋分の日 	みんなで体操 10:00~10:45 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休館
	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 ★		ズンバGOLD Bクラス 13:30~14:30 ★★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	
27	28	29	30	講座は申込制(講座日7日前)です。 申込みなしのご参加はお断りさせて 頂きますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル		
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 ★★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	頭とからだの 椅子ストレッチ 10:00~10:40 ★			
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	フレイル 予防講座 「お口の体操と リズム体操！」 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)			

**黄**色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。(講座日7日前からお申込み開始)  
**橙**色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。  
 ※黄色の講座と併用して受けられます。  
**青**色の講座は区報掲載の体操です(10月~3月)。半年間の入れ替え制です。  
**白**色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは12月となります。  
 有料講座は1回300円です。

月	火	水	木	金	土	日
		フラダンス 9:30~11:00 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
6	7	8	9	10	11	12
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00			ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
	スマホ教室 初級講座 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分					
13	14	15	16	17	18	19
	Let's脳活! 10:00~10:45	フラダンス 9:30~11:00 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
20	21	22	23	24	25	26
休館 敬老の日 	羽田 折り紙教室 9:30~11:00		休館 秋分の日 	ぬり絵の会 10:30~11:30		休館
	スマホ教室 中級講座 14:30~16:00 講座:60分 個別質問:30分					
27	28	29	30	講座は申込制(講座日7日前)です。 申込みなしのご参加はお断りさせて 頂きますのでご了承下さい。 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル		
	Let's脳活! 10:00~10:45					

**緑**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。  
 お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。(03-6423-7220)  
 キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。