



日	月	火	水	木	金	土	
午前	有料の講座です。(1回300円) お釣りのない様ご準備ください。 満員の講座です。		※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。 ※更衣室はございません。動きやすい服装でお越し下さい。 ※「サリーちゃんの手遊び」は、9/26(月)より 申し込み受け付けをいたします。 ※体操以外も活動室では上履きに履き替えてください。			¥10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30	
午後	申込制の講座です。空きが ございましたら申込できます。					囲碁・将棋 13:00~16:30	
	3	4	5	6	7	8	
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30	¥ チェアヨガ 10:00~11:00	¥ スンバGOLD① 10:00~11:00	大人の 塗り絵&書写 10:30~11:30	¥ フラミンゴ 転倒予防体操 11:00~12:00	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30	
午後	囲碁・将棋 13:00~16:30	¥ 健康寿命 トレーニング 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00 ¥ フラダンス教室 15:00~16:00	健康寿命体操 (イルカ接骨院) 13:30~14:30	¥ スンバGOLD② 13:30~14:30	歌声ステーション 14:00~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	
	10	11	12	13	14	15	
午前	「体育の日」 休み	¥ 骨元気体操 10:15~11:15	¥ リズム& ストレッチ 10:00~11:00	ココア体操 10:30~11:30	¥ サリーちゃんの 手遊び 10:00~11:30	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30	
午後		¥ 健康寿命 トレーニング 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00 ¥ ス野先生の 健康体操 15:00~16:00	カムカム体操 (オンライン) 13:30~14:15	こころも体も 元気に導く体操 13:30~15:00	囲碁・将棋 13:00~ 16:30	
	17	18	19	20	21	22	
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30	¥ チェアヨガ 10:00~11:00	¥ スンバGOLD① 10:00~11:00	¥ 蒲西シニア いきいき体操 (会員制) 10:00~11:30	¥ フラミンゴ 転倒予防体操 11:00~12:00	¥ 10歳若返る ヒップホップ 10:30~11:30	
午後	音楽に合わせて 健康体操 13:30~14:30 囲碁・将棋 13:00~16:30	¥ 健康寿命 トレーニング 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00 ¥ フラダンス教室 15:00~16:00	健康寿命体操 (イルカ接骨院) 13:30~14:30 鈴木さんの 大人の紙芝居 14:45~15:15	¥ スンバGOLD② 13:30~14:30	囲碁・将棋 13:00~16:30	
	24	25	26	27	28	29	
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30	¥ 骨元気体操 10:15~11:15	¥ リズム& ストレッチ 10:00~11:00	ココア体操 10:30~11:30	¥ 美容セラピー 10:30~11:30	エルダー体操 10:30~11:15	
午後	囲碁・将棋 13:00~16:30	¥ 健康寿命 トレーニング 14:00~15:00	¥ 姿勢改良 13:00~14:00 ¥ ス野先生の 健康体操 15:00~16:00	カムカム体操 (オンライン) 13:30~14:15	福寿奏 音楽を楽しむ会 14:00~15:00	囲碁・将棋 13:00~16:30	
	31	※ご持参下さい。骨元気体操:フェイスタオル 姿勢改良:ヨガマットかバスタオル お問い合わせ 包括支援センター新蒲田 シニアステーション新蒲田 住所:新蒲田1-18-16 カムカム新蒲田 3階 電話:03-6715-9731 (蒲田駅西口より徒歩13分) シニアステーション新蒲田 ホームページはこちら					
午前	¥ 社交ダンスで リズム体操 10:30~11:30						
午後	囲碁・将棋 13:00~16:30						





# シニアステーション新蒲田



## 令和4年 10月版

### しんかま通信

鈴木さんの

『大人の紙芝居』(8/22開催)  
 なんとも懐かしい「紙芝居」です。  
 内容は、昔話から現代紙芝居まで。  
 「花火」の紙芝居では  
 「ひゅ〜 ドッカン」なんと夜空に  
 ”〇れ〇”が…！次は何が出るのかな…？  
 10月20日 14時45分より開催します！



『篠笛演奏会』(8/31開催)

残暑が厳しい暑い日に篠笛演奏会が開催されました。とてもきれいな音色で涼しげな気持ちになりました。次回は11月に開催予定です。お楽しみに！



### 注目

『大人のぬり絵&書写』

10月6日(木) 10:30~11:30  
筆記用具(書写)・色鉛筆(ぬり絵)

ご持参ください。

『ぬり絵』には、次のような良いことがあります。  
 ストレス解消・気分転換など「脳トレ効果」が期待できます。色をはみ出さないようにと「集中力・注意力」を鍛えます。  
 心・脳・自律神経に良いです。  
 10月は書写も用意いたします。  
 何かに捉われず、自由に色や文字を



楽しんでみてください！



ぬり絵に挑戦しよう！

『サリーちゃんの手遊び』

14日(金) 10:00~11:30

今回は「オシャレ・グローブ」  
 お散歩でもちょっとオシャレで楽しく！  
 「グルーガン」お持ちの方ご持参ください。

『こころも体も元気に導く体操』

14日(金) 13:30~15:00

笑いあり、笑いあり、心も元気になる体操！  
 楽しく、しっかり体を鍛え、「ワハハ！」と終わる講座です。今回は、「耳の健康法」のお話もあります。



隣の客は、よく柿食う客だ〜  
 (早口言葉)



(お願い)

- ※感染症予防のため、マスクの着用、手指消毒、体温測定等ご協力、お願いいたします。
- ※活動室が密になるような状況がございましたら、入室を制限させていただく場合がございます。
- ※上履き、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。

