

かがやき長寿ひろば

いりや

令和8年

7月号

だより



運動や趣味づくりの教室・サロンを行っています。ぜひ、ご参加ください！

利用方法 はじめて利用する方は、**利用登録**が必要です。

利用できる方

区内在住60歳以上の方

教室やサロンの予定や内容について

予定は裏面をご覧ください。

主な実施場所

入谷区民館（入谷1-15-6）

3階 第5集会室・第6集会室（火曜・土曜）、4階 多目的ホール・第6集会室（木曜・金曜）

持ちもの

初回利用時

本人確認書類

氏名・住所・生年月日が確認できるもの

（運転免許証・マイナンバーカード・保険証など）

2回目以降

①「かがやきカード」（毎回）

② 教室・サロンに必要なもの

参加者募集!!

※運動時には、水分補給用の飲み物をご持参ください。

かがやき長寿体操	ストレッチ	盆ダンス	カラオケ
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動やストレッチを行い、加えて食べる・話す力を保つ口腔体操も行います。 定員 20～25名	椅子に座り、映像に合わせて、やさしく身体を伸ばしたり筋力運動などを行います。 定員 20～25名	民謡だけではなく、歌謡曲やポップスなどアップテンポな曲に合わせて映像を見ながら踊ります。 定員 20名	好きな曲を選んで歌います。楽しく歌って口の周りの筋肉も鍛えましょう。 定員 6～10名
数独	書写	童謡	手話
9×9の枠内に1から9の数字を縦・横・3×3のブロックごとのいずれにも重複なく配置するパズルです。 定員 26名	薄く印刷された文字をペンでなぞったりお手本を見ながら文字を書きます。お気に入りのペンをご持参ください。 定員 26名	皆さん一緒に童謡や唱歌を歌います。馴染みのある懐かしい曲が流れます。 定員 26名	挨拶や日常会話、季節にちなんだ単語や曲に合わせてボランティア講師と手話を表現します。 定員 20名

【電話でのお申込み・お問い合わせはこちら】

かがやき長寿ひろば
いりや 担当

電話 **03-3834-6370**
(月～土) 9時30分～16時30分



いりや

7月

申込み受付

6月20日(土) 午前9時30分より電話予約開始

TEL 03-3834-6370

火	木	金	土
	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
	10:00~11:00 童謡	10:00~11:30 カラオケ	9:30~11:00 団体利用
	13:30~14:30 かがやき 長寿体操	13:30~14:30 カラオケ	13:30~14:30 ぬり絵
	15:00~16:00 ストレッチ	15:00~16:00 カラオケ	15:00~16:00 脳トレ
7月7日(火)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
10:00~11:00 脳トレ	10:00~11:00 モルック	10:00~11:00 ストレッチ	9:30~11:00 団体利用
13:30~15:00 お口元気度 アップ教室	13:30~14:30 ストレッチ	13:30~14:30 かがやき 長寿体操	13:30~14:30 朗読
	15:00~16:00 童謡	15:00~16:00 盆ダンス	15:00~16:00 ぬり絵
7月14日(火)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
10:00~11:30 ふれあい介護予防 教室(区主催)	10:00~11:00 かがやき 長寿体操	10:00~11:00 モルック	9:30~11:00 団体利用
13:30~14:30 お口元気度 アップ教室	13:30~14:30 カラオケ	13:30~14:30 盆ダンス	13:30~14:30 ストレッチ
15:00~16:00 書写	15:00~16:00 カラオケ	15:00~16:00 ストレッチ	15:00~16:00 かがやき 長寿体操
7月21日(火)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
10:00~11:00 折り紙	10:00~11:00 モルック	10:00~11:00 童謡	9:30~11:00 団体利用
13:30~14:30 お口元気度 アップ教室	13:30~14:30 盆ダンス	13:30~14:30 ストレッチ	13:30~14:30 手話
15:00~16:00 ぬり絵	15:00~16:00 ストレッチ	15:00~16:00 かがやき 長寿体操	15:00~16:00 書写
7月28日(火)	7月30日(木)	7月31日(金)	
10:00~11:00 数独	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:30 カラオケ	
13:30~14:30 お口元気度 アップ教室	13:30~14:30 童謡	13:30~14:30 かがやき 長寿体操	
15:00~16:00 脳トレ	15:00~16:00 かがやき 長寿体操	15:00~16:00 ストレッチ	

かがやき長寿ひろば

各会場のご案内

※区内7会場、どちらの会場もご利用いただけます

開設時間	午前9時30分~午後4時30分	電話	月	火	水	木	金	土
いりや	入谷区民館	03-3834-6370	/	●	/	●	●	●
たいとう	台東一丁目区民館	03-5834-3973	●	/	/	●	/	/
やなか	谷中区民館	03-5834-4848	/	/	●	/	●	/
りゅうせん	竜泉福祉センター	03-6458-1456	●	●	●	/	/	/
あさくさ	特別養護老人ホーム浅草	03-3876-1094	/	/	/	●	/	/
ほうらい	特別養護老人ホーム浅草ほうらい	03-5824-5630	●	/	/	/	/	/
くらまえ	くらまえ地域包括支援センター	080-5647-8278	/	●	/	/	●	/

※お休み 原則、毎月第1月曜日(第1月曜日が祝日の場合は翌平日)・日曜・祝日・年末年始