

かがやき長寿ひろば

いりや

令和8年 6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。	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。	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。	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 20~25名	定員 20~25名	定員 20名	定員 6~10名
数独	書写	講話(薬膳)	講話(熱中症予防)
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。	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。	6月6日(土) 15:00 「季節養生を取り入れた薬膳生活~梅雨編~」 薬膳の基本的な知識や梅雨に おすすめのレシピ紹介。	6月23日(火) 13:30 「熱中症とは?自分でできる熱中症対策を知ろう」 暑さに慣れていない時期から備えましょう!
定員 26名	定員 26名	定員 26名	定員 26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



火		木		金		土	
6月2日(火)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月6日(土)	
10:00 ~11:00	ぬり絵	10:00 ~11:30	カラオケ	10:00 ~11:00	盆ダンス	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	ストレッチ	13:30 ~14:30	脳トレ
15:00 ~16:00	ストレッチ	15:00 ~16:00	カラオケ	15:00 ~16:00	童謡	15:00 ~16:00	講話(薬膳 梅雨編)
6月9日(火)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月13日(土)	
10:00 ~11:00	書写	10:00 ~11:00	童謡	10:00 ~11:00	モルック	9:30 ~11:00	団体利用
13:30 ~15:00	ふれあい 介護予防教室 (区主催)	13:30 ~14:30	盆ダンス	13:30 ~14:30	ストレッチ	13:30 ~14:30	朗読
		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	脳トレ
6月16日(火)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)	
10:00 ~11:00	脳トレ	10:00 ~11:00	モルック	10:00 ~11:30	カラオケ	9:30 ~11:00	団体利用
13:30 ~14:30	折り紙	13:30 ~14:30	童謡	13:30 ~14:30	カラオケ	13:30 ~14:30	ストレッチ
15:00 ~16:00	ぬり絵	15:00 ~16:00	ストレッチ	15:00 ~16:00	カラオケ	15:00 ~16:00	かがやき 長寿体操
6月23日(火)		6月25日(木)		6月26日(金)		6月27日(土)	
10:00 ~11:00	数独	10:00 ~11:00	ストレッチ	10:00 ~11:00	モルック	9:30 ~11:00	団体利用
13:30 ~14:30	講話(熱中症 予防)		フレイル チェック (区主催)	13:30 ~14:30	ストレッチ	13:30 ~14:30	手話
15:00 ~16:00	書写			15:00 ~16:00	かがやき 長寿体操	15:00 ~16:00	ぬり絵
6月30日(火)		申込み受付 5月23日(土) 午前9時30分より電話予約開始 TEL 03-3834-6370 持ち物 かがやきカード(毎回) 本人確認ができるもの(初回登録時のみ)					
10:00 ~11:00	ストレッチ						
13:30 ~14:30	脳トレ						
15:00 ~16:00	謎解き						

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