

かがやき長寿たいとう

ひろば だより

令和8年 7 月号



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

台東一丁目区民館 (台東1-25-5)

2階 第3集会室 (月曜)、地下1階 プレイルーム (木曜)

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	大人のぬり絵	パズルで脳トレ
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 15~20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 15~20名	季節の花や風景などの絵柄を、色えんぴつでぬり絵をします。希望者はコンテストへ応募もできます。 定員 15名	パズルを通して、楽しみながら脳の活性化をサポートします。 定員 15名
タオル体操&ストレッチ	脳活筋トレ&チェア体操	数独	
ご持参のタオルを使った運動と心地よいストレッチで、身体がすっと軽くなります。 定員 15名	楽しくからだを動かし認知機能もアップ! 座って行う、有酸素運動、ストレッチ、筋トレ、リズム体操です。 定員 15名	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 15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
たいとう 担当

電話 **03-5834-3973**
(月~土) 9時30分~16時30分



たいとう

7月 予定表

※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

月曜日		木曜日	
申し込み受付 6月25日(木) 午前9時30分より 電話予約開始 TEL 03-5834-3973		7月3日 木曜日	
	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	ストレッチ
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	タオル体操&ストレッチ
	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵
7月6日 月曜日		7月10日 木曜日	
休		10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ
		13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操
		15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ
7月13日 月曜日		7月17日 木曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操
13:30 ~ 14:30	脳活 筋トレ&チェア体操	13:30 ~ 14:30	タオル体操&ストレッチ
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵
7月20日 月曜日		7月24日 木曜日	
休		10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ
		13:30 ~ 14:30	ストレッチ
		15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ
7月27日 月曜日		7月31日 木曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	ストレッチ
13:30 ~ 14:30	脳活 筋トレ&チェア体操	13:30 ~ 14:30	タオル体操&ストレッチ
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵

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		電話	月	火	水	木	金	土
午前9時30分~午後4時30分								
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