

かがやき長寿ひろば

令和8年 11月号 だより

たいとう



▲かがやき長寿ひろばホームページ



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

主な実施場所

台東一丁目区民館（台東1-25-5）地下1階プレイルーム

アクセス

地下鉄日比谷線 秋葉原駅より徒歩7分 南めぐりん 6番 台東地区センターより徒歩4分

持ちもの

水分補給用のお飲みものをお持ちください

初回利用時

本人確認書類

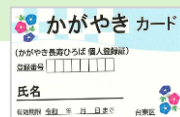
氏名・住所・生年月日が確認できるもの
（運転免許証・マイナンバーカードなど）

緊急連絡先の方のお名前と電話番号がわかるもの



2回目以降

- ① 「かがやきカード」 （毎回）
- ② 上履き・室内用シューズ（プレイルームの場合）
- ③ 教室・サロンに必要なもの



参加者募集!!

受付開始! 10月22日（木） 午前9時30分～ ☎03-5834-3973		① かがやき長寿体操 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名	② 座ってととのう 健やか全身運動 椅子に座りながら、全身に効果的な健康体操を行います。映像を見ながら行います。 定員 20名
③ タオル体操 & ストレッチ 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 20名	④ 脳活 筋トレ& チェア体操 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 20名	⑤ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操 懐かしいディスコ音楽に合わせて、椅子に座って楽しく体を動かします! ※運動量の多い活動を希望される方には不向きな場合があります 定員 20名	⑥ 講話 薬膳（秋編） 「季節養生を取り入れた 薬膳生活～秋編～」 薬膳の基本的な知識や秋におすすめのレシピ紹介。 定員 20名
⑦ 癒しの ハンドトリートメント 先生による10分間の心地よいハンドマッサージ。手元からじんわり温まり、心も体もリフレッシュできます。 定員 5名	⑧ 数 独 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 16名	⑨ 塗り方講座 色鉛筆編 大人の塗り絵教室 講師が色彩の基礎を丁寧に解説。色を重ねるたびに新しい発見が生まれます。絵が苦手な方も安心して楽しめます! 定員 16名	⑩ 大人のぬり絵 季節の花や風景などの絵柄を、色鉛筆でぬり絵します。希望者はコンテストへ応募もできます。 定員 16名
⑪ 指先から脳トレ 脳活 ハンドメイド 指先を細かく使う手芸は脳の活性化にぴったり。初心者でも気軽に楽しめるバラエティ豊かな手芸キットで作品を作ります。 定員 8名	⑫ おしゃべり&小さな作品づくり 簡単 Enjoy つぶパタ時間 ビーズやシールを使った小さな作品づくりを楽しむ脳活サロンです。おしゃべりしながら、手先と頭をやさしく使えます。 定員 16名	⑬ 思い出ソングで脳活&リラックス♪ 70年代の歌を歌おう 田村さんのギターに合わせて70年代の懐かしい歌を皆で歌います。脳の刺激やストレス発散になり、気分も明るくなります。 定員 16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



▲かがやき長寿ひろばホームページ

たいとう

11月 予定表

●印は（保健師監修）
暮らしの専門
ミニ講座です。

休

11/ 2 (月)
11/23 (月)

午後 休

11/19 (木)
午前のみ実施

月 曜日

お知らせ



主な実施場所は地下1階の「プレイルーム」ですので、
上履きをお持ちください。

※地下1階の「多目的ホール」で実施する場合は、上履きは不要です。

11 月 9 日 月曜日 地下1階 プレイルーム

10:00～11:00 ③ タオル体操&ストレッチ

13:30～14:30 ④ 脳活 筋トレ&チェア体操

14:45～15:45 ⑦ 癒しの
ハンドトリートメント

※ ⑦⑧は
同時に行います

⑧ 数独 ●

11 月 16 日 月曜日 地下1階 プレイルーム

10:00～11:00 ④ 脳活 筋トレ&チェア体操

13:30～15:30 ⑨ “塗り方講座 色鉛筆編”
大人の塗り絵教室

受付開始!

申込み受付 電話予約開始

10月22日(木) 午前9時30分より

電話 03-5834-3973

11 月 30 日 月曜日 地下1階 プレイルーム

10:00～11:00 ① かがやき長寿体操

13:30～15:00 ⑪ 指先から脳トレ
脳活ハンドメイド

15:15～15:45 ② 座ってととのう
健やか全身運動 (30分) ●

木 曜日

11 月 5 日 木曜日 地下1階 プレイルーム

10:00～11:00 ⑬ 思い出ソングで脳活&リラククス
70年代の歌を歌おう♪

13:30～14:30 ③ タオル体操&ストレッチ ●

14:45～15:45 ⑫ おしゃべり&小さな作品作り
簡単 Enjoy つぶぺタ時間

11 月 12 日 木曜日

10:00～11:00 ⑤ 椅子に座って行う
健康ディスコ体操

13:30～15:00 ⑥ 講話 (薬膳・秋編)

15:15～15:45 ② 座ってととのう
健やか全身運動 (30分) ●

地下1階
多目的ホール
(上履き不要)

11 月 19 日 木曜日 地下1階 プレイルーム

10:00～11:00 ③ タオル体操&ストレッチ

※ 11/19 (木) 午前のみ行います。

11 月 26 日 木曜日 地下1階 プレイルーム

10:00～11:00 ⑬ 思い出ソングで脳活&リラククス♪
70年代の歌を歌おう

13:30～14:30 ③ タオル体操&ストレッチ

14:45～15:45 ⑩ 大人のぬり絵 ●

「かがやき長寿ひろば」では、記録および広報活動のため、
活動の様子を写真や動画で撮影しホームページや広報誌等
に掲載させていただく場合がございます。撮影や掲載を希望
されない方は、お手数ですが事前にスタッフまでお申し
出ください。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



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