

# かがやき長寿ひろば

令和8年

7月号

# やなか

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！

※ 講座や教室は原則、**事前申し込み制**です。

## 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

**谷中区民館**（谷中5-6-5）**1階 第3集会室(水曜)**、**2階 第4集会室・和室(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	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 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 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
ギターで歌おう	立って楽しむ タオル体操&リズム体操		
ギターの音色と歌に合わせてみんなで楽しく歌いましょう。 定員 10名	映像に合わせて、立って行う「タオル体操&リズム体操」です。タオルをお持ちください。 定員 8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  
やなか 担当

電話 **03-5834-4848**  
(月~土) 9時30分~16時30分



# やなか

## 7月 予定表

6/24 (水) 9:30~電話受付開始

電話番号 03-5834-4848

水曜日		金曜日	
7月1日 水曜日		7月3日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	ギターで歌おう
13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ	14:45 ~ 15:45	
7月8日 水曜日		7月10日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	やってみよう! 日舞
13:30 ~ 14:30	ストレッチ	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵	14:45 ~ 15:45	
7月15日 水曜日		7月17日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	ギターで歌おう
13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ	14:45 ~ 15:45	
7月22日 水曜日		7月24日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	やってみよう! 日舞
13:30 ~ 14:30	ストレッチ	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵	14:45 ~ 15:45	
7月29日 水曜日 <small>多目的 ホール</small>		7月31日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	ギターで歌おう
13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ	14:45 ~ 15:45	

### 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