

かがやき長寿ひろば

令和8年

11

月号

だより

やなか



▲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

谷中区民館（谷中5-6-5）水：1階 第3集会室 金：2階 第4集会室

アクセス

JR 日暮里駅より徒歩8分
東西めぐりん 15番 谷中小学校より徒歩3分

千代田線 千駄木駅より徒歩6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

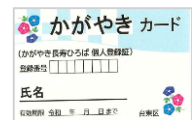
本人確認書類

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 教室・サロンに必要なもの



参加者募集 受付開始！ 10月21日（水） 午前9時30分より 電話 03-5834-4848

ただし、⑫無料ミニ映画上映会は、お住まいの地域によって申込日が異なりますので、あらかじめご確認ください。

① 立って楽しむタオル体操 & チェアヨガ 立って全身を動かすタオル体操と、座って身体を整えるチェアヨガです。 タオルをお持ちください。 定員 8名	② ストレッチ & タオル体操 心地よいストレッチと、タオルを使った運動で、椅子に座って行います。 タオルをお持ちください。 定員 20名	③ かがやき長寿体操 椅子に座り、映像に合わせ、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	④ やってみよう！ あきさよ先生の日舞教室 椅子に座り無理なく楽しめます。動きやすい服装でお気軽にご参加ください。初心者大歓迎！講師は花柳嘩沙代先生です。 定員 8名
⑤ 大人のぬり絵 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 16名	⑥ パズルで脳トレ 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 16名	⑦ 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70年代の歌を楽しく歌いましょう。脳の刺激やストレス発散にもつながります。 定員 8名	⑧ 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り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
⑨ 自宅でできる 不調改善セルフつぼ押し 自宅でできるセルフつぼ押し講座です。健康維持やリラックスに役立つつぼを楽しく学べます。スカート不可です。 定員 8名	⑩ 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 16名	⑪ “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 20名	⑫ 座ってととのう 健やか全身運動（30分） 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
⑬ 作品づくり(30分) + 体操 (30分) 簡単！enjoyつづパタ時間 ビーズやシールを使った小さな作品づくりを30分、その後「かがやき長寿体操」を30分行います。 定員 20名	⑭ 無料ミニ映画上映会「父と僕の終わらない歌」 寺尾聰・松坂桃李主演。映画『父と僕の終わらない歌』は、音楽がつかない親子の絆を描く心温まる感動作です。 【お申し込み受付】 定員 8名 谷中・上野桜木・池之端・上野公園の方 10/21（水）～ 上記以外の区民の方 11/ 4（水）～		 © 2025 「父と僕の終わらない歌」製作委員会

【電話でのお申し込み・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



▲かがやき長寿ひろばホームページ

水曜日		金曜日	
11月4日 水曜日 1階 第3集会室		11月6日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	⑬ 小さな作品作り（30分）＋体操（30分） 簡単！enjoy つぶぺタ時間	10:00～11:00	⑦ 思い出ソングで脳活＆リラックス 70年代の歌を歌おう！
13:30～15:00	⑩ 講話（薬膳・秋編）	13:30～14:30	① 立って楽しむタオル体操 & チェアヨガ ●
15:15～15:45	⑫ 座ってととのう 健やか全身運動（30分）	14:45～15:45	
11月11日 水曜日 1階 第3集会室		11月13日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	② ストレッチ&タオル体操	10:00～11:00	④ やってみよう！ あきさよ先生の日舞教室
13:30～14:30	③ かがやき長寿体操	13:30～14:30	① 立って楽しむタオル体操 & チェアヨガ ●
14:45～15:45	⑤ 大人のぬりえ ●	14:45～15:45	
11月18日 水曜日 1階 第3集会室		11月20日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	③ かがやき長寿体操	10:00～11:00	⑦ 思い出ソングで脳活＆リラックス 70年代の歌を歌おう！
13:30～14:30	② ストレッチ&タオル体操	13:30～14:30	① 立って楽しむタオル体操 & チェアヨガ ●
14:45～15:45	⑥ パズルで脳トレ ●	14:45～15:45	
11月25日 水曜日 2階 多目的ホール		11月27日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	⑧ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操	10:00～11:00	⑨ セルフつぶ押し
13:30～15:30	⑪ “塗り方講座 色鉛筆編” 大人の塗り絵教室	13:30～15:10	⑫ 谷中地域の方優先！！ 無料ミニ映画上映会
受付開始！ 電話受付開始 10月21日（水）午前9時30分より 電話 03-5834-4848 ※ ⑫ 「無料ミニ映画上映会」は、お住まいの地域により 申込日が異なりますので、あらかじめご確認ください。▶		 『父と僕の終わらない歌』 © 2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会 アルツハイマー型認知症になりながらも80歳で歌手デビューを 果たしSNSで世界的に話題となった親子の奇跡の実話を寺尾 聡と松坂桃李の主演で映画化したヒューマン・ドラマです。 【お申し込み受付】 谷中・上野桜木・池之端・上野公園の方 10/21（水）～ 上記以外の区民の方 11/ 4（水）～	

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