

やなか

か

が

や

き

長寿

ひろば だより



令和8年

6

 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

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**（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	数独	講話（薬膳）	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	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	6月3日（水）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。 定員 15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



水曜日		金曜日	
6月3日 水曜日		6月5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	講話サロン (薬膳・梅雨編)	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	
6月10日 水曜日		6月12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	
6月17日 水曜日		6月19日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ & やなか地域包括支援センターからのお話	10:00 ~ 11:00	やってみよう! 日舞
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	
6月24日 水曜日		6月26日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	ギターで歌おう
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	

申込み受付

5月27日(水) 午前9時30分より電話予約開始 電話番号 03-5834-4848

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)

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