

利用方法

利用できる方	主な実施場所
区内在住 60歳以上の方	竜泉福祉センター いきいきてらす（竜泉2-10-5） 2階 201研修室

アクセス

地下鉄日比谷線 三ノ輪駅・入谷駅より徒歩10分

【都バス】
竜泉：草43 草63 都08（T08）
下谷警察署前：都08（T08）

【台東区循環バスめぐりん】
ぐるーりめぐりん 5番 一葉記念館（いきいきてらす東）より徒歩3分
北めぐりん（浅草回り）15番 一葉記念館入口（いきいきてらす東）より徒歩3分
北めぐりん（根岸回り）7番 竜泉一丁目（いきいきてらす入口）より徒歩2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や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

【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 りゅうせん 電話 03-6458-1456
(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

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

かがやき長寿ひろば りゅうせん

令和8年 11月号 だより

▲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！
事前申込みが必要なものは原則先着順ですが、一部は下記のとおり抽選で受け付けます。

申込受付電話番号 かがやき長寿ひろば りゅうせん 電話番号 03-6458-1456			
先着受付 ①～⑥	10月20日（火）午前9時30分～受付（先着順）		抽選受付 ⑨⑩⑪
① 河井所長のカラダの発見講座 「自分の身体に気づくと、動きが変わる！！」竜泉福祉センター 河井所長のお話とワークです。自分の身体の使い方や感覚に気づくことで、日々の動きの変化を体験できる内容です。 定員 15名	② みんなで楽しく盆ダンス(30分) バランス機能や姿勢の改善、脳への刺激、気分転換、ストレス軽減、孤立予防などに効果的です。民謡、歌謡曲、ポップスまで映像を見て踊ります。 定員 15名	⑨ レンジで簡単！誰でもずばらクッキング レンジで作る簡単レシピを、参加者代表の方に実演していただき、みんなで作り方を見て学びます。 ※実演者は当日募集します。 定員 15名 抽選申込	
③ 指先使って脳の血流UP！おしゃべり手作り時間 参加者のみなさんとワイワイおしゃべりしながら、大人かわいいチャームを作りましょう！ 定員 8名	④ 数独&大人のぬり絵（彩り脳活・色鉛筆アート） 「数独」と「大人のぬり絵」を一緒に楽しみましょう。お好きな方を1つ、または両方にご参加いただけます。鉛筆や消しゴム、色鉛筆などご用意ください。 定員 30名	⑩ サムライメソッドやわらぎ健康カラダづくり教室 立っても椅子に座ってもできる運動です。武術に関する話なども行い、より運動の効果が出るように運動の理解を深めて効果が高まるように行います。 上履きをお持ちください。 定員 20名 抽選申込	
⑤ やってみよう！あさきよ先生の日舞教室 シニア向けの日舞で、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どうぞ。初心者大歓迎！講師は花柳嘩沙代先生です。 定員 15名	⑥ あんしん暮らしサポート講座 お口元気講座&健口体操 認知症予防の口腔講座です。楽しく学んで、いつまでも元気で長生きしましょう！ 定員 15名	⑪ 稲吉優流先生の大人の体育 日常の動きをスムーズにしたり、体の使い方や姿勢を整えたい方にオススメです。靴は脱いで靴下でヨガマットの上に立ったりします。上履きとタオルをお持ちください。 定員 20名 抽選申込	
先着受付⑦ ※ 申し込み受付開始日をご確認の上、お申し込みください。			抽選対象講座⑨⑩⑪ 受付期間 10月20日～11月4日（水） 抽選結果は、11月9日頃 当選者に決定通知を郵送します また、ホームページ新着情報、竜泉福祉センター2階事務室に掲示します。
⑦ 囲碁がはじめての方限定 脳トレ・囲碁ゲーム 相手の石を囲んで取る「石取りゲーム」は、楽しく頭の体操ができます。囲碁がはじめての方限定、女性におすすめです。 定員 8名	⑦脳トレ・囲碁ゲームは、はじめて参加される方は、10月20日（火）～ 2回目以降の方は、11月9日（月）～ 先着受付します。		
月 火 水 当日前着受付 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 第1部 9:30～10:20 第2部 10:30～11:20			当日 14:30頃～15:30頃 月 火 水 ころばぬ先の健康体操（完全版）
映像を見ながら、棒やおもりを使って行う、いすに座って取り組む運動です。一部、立つて行う運動もあります。おもりは200g、400g、500g、600g、800g、1kg、1.2kg、1.6kg、2kgをご用意しています。筋力や体力に合わせて重さを選べるため、運動初心者の方から体力に自信のある方まで、安心してご参加いただけます。 定員 各回 30名			足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。映像を見ながら座って行います。（午後の活動終了後からのご案内です） 定員 15名