

# かがやき長寿ひろば だより

令和8年 6月号

りゅうせん

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 <b>竜泉福祉センター</b> （竜泉2-10-5） <b>2階 201研修室</b>
---

持ちもの	
初回利用時 <b>本人確認書類</b> 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。

数 独	脳トレ スポ・レク	盆ダンス	おもりで貯筋体操
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	体を動かしながら楽しく認知症予防をしましょう。  定員 10名	民謡だけではなく、歌謡曲やポップスなどアップテンポな曲に合わせて映像を見ながら踊ります。  定員 20名	<b>当日先着順受付</b> 映像を見ながら、棒やおもりを使った座位での筋力運動です。おもりの重さは、筋力に合わせて調整します。  定員 各回 30名
大人のディスコ★ダンス	やってみよう!日舞	大人の彩り脳活・色鉛筆アート	オンライン・コンサート2026年夏
踊って健康に!ディスコミュージックで楽しく体を動かしましょう!  定員 15名	楽しく日舞にチャレンジ!ボランティアのあきさよ先生による日舞教室です。  定員 15名	脳の健康づくり、老化予防しましょう!大人の塗り絵、色鉛筆アートです。色鉛筆をお持ちください。  定員 15名	美川憲一さん、大江裕さんのスペシャル歌謡ショーです。参加者全員で歌ったり、健康豆知識コーナー、体操なども。お楽しみに!  定員 30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  
りゅうせん 担当

電話 **03-6458-1456**  
(月~土) 9時30分~16時30分



月		火		水	
6月1日 月曜日		6月2日 火曜日		6月3日 水曜日	
休		9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操
		10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操
		13:30 ~14:30	※立って楽しむ タオル体操	13:30 ~14:30	※脳トレスポ・レク
6月8日 月曜日		6月9日 火曜日		6月10日 水曜日	
9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操
10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操
13:30 ~14:30	※ 盆ダンス	13:30 ~14:30	※ 数独	13:30 ~14:30	※やってみよう!日舞
6月15日 月曜日		6月16日 火曜日		6月17日 水曜日	
9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操
10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操
13:30 ~14:30	※ 大人の彩り 脳活・色鉛筆アート	14:00 ~15:00	※ オンライン コンサート	13:30 ~14:30	※脳トレスポ・レク
6月22日 月曜日		6月23日 火曜日		6月24日 水曜日	
9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操
10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操
13:30 ~14:30	※ 大人の ディスコ・ダンス	13:30 ~14:30	※ 数独	13:30 ~14:30	※やってみよう!日舞
6月29日 月曜日		6月30日 火曜日		<b>申込み受付 (※印)</b> <b>5月27日 (水) 9時30分~</b> <b>電話予約開始</b> <b>TEL 03-6458-1456</b>	
9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~10:20	当日申し込み おもりで貯筋体操		
10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操	10:40 ~11:30	当日申し込み おもりで貯筋体操		
13:30 ~14:30	※ 盆ダンス	13:30 ~14:30	※ 大人の ディスコ・ダンス		

### 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