

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 内容は表紙、予定は中面をご覧ください。
-----------------------	---

主な実施場所

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


持ちもの

初回利用時	2回目以降
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)	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 担当

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



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

令和8年 7月号 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!

暮らしにやさしい香りを! ハーブ&アロマ教室	あんしん暮らしサポート講座 防災のお話	あんしん暮らしサポート講座 ① 包括のお話 ② アロマで日常に潤いを!
ハーブやアロマを暮らしに取り入れ、毎日を心地よく! 季節のハーブティーやアロマクラフト作りです。 定員 20名	地震や台風など、身近な災害への備え方を、一緒に学びましょう! 台東区役所 災害対策課の担当者からのお話です。 定員 20名	りゅうせん地域包括支援センターの相談員からのお話と、「アロマで日常に潤いを!」リラックス効果などについての講座です。 定員 20名
大人の彩り 脳活・色えんぴつアート	数 独	盆ダンス
脳の健康づくり、老化予防! 大人のぬり絵、色えんぴつアートです。色えんぴつをお持ちください。 定員 20名	9×9の枠内に1~9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 20名	民謡だけでなく、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
やってみよう! 日舞	【ヤングシニア向け】 大人のディスコ★ダンス	【イケおじ教室】 楽々クッキング(男性限定)
イスに座り、ゆっくりな動きで体を動かします。日舞は、四季、行事、昔の暮らしなど、日本の文化や言葉、歴史も学べます。初心者大歓迎! 定員 15名	懐かしい音楽とダンスで楽しく健康づくり、筋力アップ、転倒予防、ストレス解消しましょう!(ヤングシニア向け) 初心者大歓迎! 定員 15名	レンジで簡単にできる料理です。一人暮らしの方、家事は家族まかせの方、初心者の方も大歓迎。仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりしましょう! 定員 8名
ころばぬ先の体力チェック & 座ってできる歌体操	事前予約不要 おもりで貯筋体操	事前予約不要 ころばぬ先の健康体操
体力に自信のある方も、少し心配な方も、ご自分の「今の体力」を知り、将来の健康づくりに役立てませんか? 座ってできる歌体操も行います。 定員 30名	映像を見ながら、棒やおもりを使った座って行う筋力運動です。おもりの重さは、筋力に合わせて調整できます。「おもりで貯筋」しましょう! 定員 各回30名	月火水 14:30頃~15:30頃 「ころばぬ先の健康体操(完全版)」を行っています。映像を見ながらの座って行う体操です。 定員 20名