

かがやき長寿ひろば

あさくさ

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！

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

特別養護老人ホーム浅草（浅草4-26-2） 1階 地域交流スペース

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。

カーレット	カラオケ教室	旅して元気に！ 「屋内で観光体験」	おとなの学校カフェ
冬のオリンピックでお馴染みの「カーリング」を卓上で手軽に行うのが「カーレット」です。初めての方でも簡単です。定員 10名	歌唱指導者の講師をお迎えします。好きな曲を歌って、ワンポイントアドバイスをいただきます。定員 10名	観光映像×クイズ×体操が合体！美しい景色を楽しみながら、クイズで脳トレ、体操で体力維持。「観光体験」をしながら、みなさんの健康をサポートします。定員 20名	懐かしい話題が詰まった「おとなの教科書」で授業をします。青春時代にタイムリップしたかのように、楽しく脳が鍛えられます。定員 10名
介護予防体操教室 ここからあさくさ	料理教室	箸を使ったゲーム	スマホ教室
セントラルスポーツ所属のインストラクターによるイスに座ったまま実施する、楽しい全身運動プログラムです。定員 15名	講師をお迎えし、料理教室を開催いたします。今回のメニューは「鶏肉のピカタ」と「ラタトゥイユ」です。定員 10名	箸で移動させて速さを競うゲームです。このゲームには、「指先の動きの向上と脳の活性化」等の効果があります。定員 15名	講師をお迎えし、カメラの使い方、撮影した写真を確認、削除方法、スクリーンショットの撮影方法、活用方法をご指導いたします。定員 10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
あさくさ 担当

電話 03-3876-1094
(月~土) 9時30分~16時30分



あさくさ

7月予定表

※ 講座や教室は原則、**事前申し込み制**です。

申込み受付 6月24日(水) 午前 9時30分 より 電話予約開始 TEL 03-3876-1094 持ち物 かがやきカード (毎回) 本人確認ができるもの (初時登録時のみ)	7月2日 木 曜日		
	10:00~11:30	カーレット	
	14:00~15:30	カラオケ教室	
7月9日 木 曜日		7月16日 木 曜日	
10:00~11:30	オンラインツアー	10:00~11:30	カーレット
14:00~15:30	おとなの学校カフェ	14:00~15:00	介護予防体操教室
7月23日 木 曜日		7月30日 木 曜日	
10:00~11:30	おとなの学校カフェ	10:00~11:30	箸を使ったゲーム
14:00~15:30	料理教室	14:00~15:30	スマホ教室

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		電話	月	火	水	木	金	土
午前9時30分~午後4時30分								
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