

# かがやき長寿ひろば

## あさくさ

令和8年 6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。

旅して元気に！ 「屋内で観光体験」	おとなの学校カフェ	カーレット
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	懐かしい話題がつまった「おとなの教科書」で授業をします。青春時代にタイムス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	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
健康イス体操	料理教室	
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「骨抜き塩さばでつくるさばの味噌煮」と「棒棒鶏」です。 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

# 6月予定表

※ 講座や教室は原則、  
事前申し込み制です。

6月4日 木曜日		6月11日 木曜日	
10:00~11:30	カーレット	10:00~11:30	旅して元気に！ 「屋内で観光体験」
14:00~15:30	カラオケ教室	14:00~15:30	おとなの学校カフェ
6月18日 木曜日		6月25日 木曜日	
10:00~11:30	カーレット	10:00~11:30	おとなの学校カフェ
14:00~15:30	健康イス体操	14:00~15:30	料理教室

## 申し込み受付

5月27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)

## 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