

かがやき長寿ひろば

令和8年 11 月号

くらまえ



▲ 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！

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

主な実施場所

区内在住60歳以上の方

くらまえ地域包括支援センター（蔵前2-11-3）1階会議室 4階会議室

アクセス

都営地下鉄 浅草線・大江戸線 蔵前駅より徒歩3分

都バス 蔵前駅前より徒歩3分

南めぐりん16番・ぐるーりめぐりん21番 大江戸線蔵前駅より徒歩8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

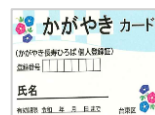
本人確認書類

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と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



参加者募集!!

	① 書道 お持ちの筆がある方はご持参ください。先生がわかりやすくポイントを教えてくださいます。 定員 10名	② AIでの歩行解析と福祉用具 AIを活用した歩行解析で歩行をチェック！歩行をサポートする福祉用具を実際に体験しませんか。 定員 20名	③ 手作り小物 お花を利用したリースをつくります。材料費は150円です。 定員 10名
④ 転倒予防体操 椅子に座り、体操ボランティアの指導に合わせて、筋力運動などを行います。 定員 15名	⑤ 大人のぬりえカレンダーづくり ぬり絵をしていただき、カレンダーにするか選びます。 定員 10名	⑥ すっきりストレッチ 講師をお呼びし、普段使わない筋肉をほぐして、伸ばして代謝を良くしていきます。 定員 15名	⑦ 老後のこと 終活の相談 自分の人生を振り返り、今後の人生を考えるため基礎知識を学びます。 定員 15名
⑧ 心と身体まるっと貯筋体操 リハビリ専門家による立位体操やゴムバンド体操です。心と身体をまとめて元気にする体操を行います。 定員 15名	⑨ ボッチャ ボールを投げ合い点数を競います。 定員 10名	⑩ みんなで歌おう カラオケ演奏と一緒に、懐メロを楽しく歌います。 定員 10名	⑪ 脳トレ まちがい探しや、点つなぎ、なぞなぞ、数独などを行います。 定員 10名
⑬ カラオケ みなさんでカラオケを楽しみましょう。 定員 10名	⑭ あきさよ先生の日舞 椅子に座って気軽に楽しめます。動きやすい服装でどうぞ。初心者大歓迎。講師は花柳嘩沙代先生です。 定員 10名	受付開始! 電話予約 10月28日(水) 午前9時30分より TEL 080-5647-8278	

【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
くらまえ 担当

電話 **080-5647-8278**
(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

くらまえ

11月 予定表

休
11/3(火)

火曜日	金曜日
受付開始! 電話予約 10月28日(水) 午前9時30分より TEL 080-5647-8278	11月6日 金曜日
	10:00~11:00 ① 書道
	14:00~15:00 ② Aiでの歩行解析と福祉用具(ヤマシタ)
11月10日 火曜日	11月13日 金曜日
10:00~11:00 ③ 手作り小物	10:00~11:00 ⑤ 大人のぬりえカレンダーづくり
14:00~15:00 ④ 転倒予防体操	14:00~15:00 ⑥ すっきりストレッチ(ダンス講師)
11月17日 火曜日	11月20日 金曜日
10:00~11:00 ⑦ 老後のこと 終活の相談	10:00~11:00 ⑨ ボッチャ
14:00~15:00 ⑧ 心と身体まるっと 貯筋体操	14:00~15:00 ⑩ みんなで歌おう
11月24日 火曜日	11月27日 金曜日
10:00~11:00 ⑪ 脳トレ	10:00~11:00 ⑫ カラオケ
14:00~15:00 ④ 転倒予防体操	14:00~15:00 ⑬ あきさよ先生の日舞



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」では、記録および広報活動のため、活動の様子を写真や動画で撮影しホームページや広報誌等に掲載させていただきます場合がございます。撮影や掲載を希望されない方は、お手数ですが事前にスタッフまでお申し出ください。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。