かがやき長寿ひろば くらまえ

令和８年 12 月号 だより

▲ 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 冬のあったかコンサート

素敵な演奏とともに一緒に歌いましょう。皆の知っている歌や洋楽、誤嚥予防体操もやります。

定員　15 名

② 輪投げ

狙って、笑って、健康に。足腰が自然と鍛えられる魔法のゲーム。点数数えて脳トレにもなります。

定員　10 名

③ 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

④ 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

⑤ チャレンジ折り紙

折り紙講師が分かりやすく説明し、正月の可愛い飾り鶴を作ります。材料費50円かかります。

定員　10 名

⑥ 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　10 名

⑦ 大人のぬりえ

『何色にしよう？』と悩む時間が、脳の最高のトレーニングになります。カレンダーにするかは選べます。

定員　10 名

⑧ 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　10 名

⑨ 脳トレ

まちがい探しや、点つなぎ、クロスワード、数独などを行います。

定員　10 名

⑩ 心と身体まるっと貯筋体操

先生と一緒に始める『貯筋体操』運動が苦手でも大丈夫。
1人でやる運動は続かなくても、仲間と一緒ならアッという間の楽しい時間に！

定員　15 名

⑪ ボッチャ

最初に投げた「白いボール」が的になります。赤と青のチームに分かれて6球ずつ投げ合い、最終的に白いボールに一番近い色のチームが勝ちとなります。

定員　10 名

⑫ 悪質商法被害防止

高齢者を狙った悪質商法や最新のトラブル事例を学んで対処を知り被害を予防する

定員　15 名

⑬ モルック

フィンランド発祥！木の棒を投げてピッタリ50点を目指す、老若男女が緩く楽しめる頭脳派スポーツです。

定員　10 名

⑭ クリスマスみんなで歌おう

カラオケ演奏と一緒に、懐メロを楽しく歌います。クリスマスの歌もうたいましょう。

定員　10 名

受付開始！　電話予約

11月25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 12月 予定表

休 12/29（火）～1/4（月）

火曜日	金曜日
 ※ 講座や教室は原則、事前申し込み制です。	受付開始！ 電話予約 11月25日（水）午前9時30分より TEL 080-5647-8278

12月1日 火曜日		12月4日 金曜日	
10:00～11:00	① 冬のあったかコンサート	10:00～11:00	③ 書　道
14:00～15:00	② 輪投げ	14:00～15:00	④ カラオケ
12月8日 火曜日		**12月11日 金曜日**	
10:00～11:00	⑤ チャレンジ折り紙	10:00～11:00	⑦ 大人のぬりえ カレンダーづくり
14:00～15:00	⑥ 転倒予防教室	14:00～15:00	⑧ すっきりストレッチ （ダンス講師）
12月15日 火曜日		**12月18日 金曜日**	
10:00～11:00	⑨ 脳トレ	10:00～11:00	⑪ ボッチャ
14:00～15:00	⑩ 心と身体まるっと 貯筋体操	14:00～15:00	⑫ 悪質商法被害防止
12月22日 火曜日		**12月25日 金曜日**	
10:00～11:00	③ 書道	10:00～11:00	⑭ モルック
14:00～15:00	⑥ 転倒予防教室	14:00～15:00	⑮ クリスマスみんなで歌おう

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

「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く場合がございます。 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。