

かがやき長寿くらまえ ひろば

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
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**


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。

ストレッチ体操	転倒予防体操	すっきりストレッチ	ちびっこ落語
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動などを行います。(タオルやゴムバンド使用したり足指体操等行います) 定員 12名	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	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	台東区なまらく会所属の小学生が落語を行います 定員 20名
ギター演奏	手作り小物	食中毒予防のお話	尿もれ予防のお話
ギター生演奏と一緒に、懐メロを楽しく一緒に歌います。 定員 20名	和紙や紙を使用した小物を手作り致します。出来上がったらご自宅でご使用下さい。 定員 5名	台東保健所の食品衛生管理員さんによる講話と座談会。個別の疑問、質問に応じてくださいます。 定員 16名	王子ネピアによる尿もれの仕組みや予防について講話や実験をしてくれます 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 くらまえ 担当
電話 080-5647-8278
(月~土) 9時30分~16時30分



※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

火曜日		金曜日	
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 080-5647-8278 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3日 金曜日 10:00 ~ 11:00 カラオケ(10名) 14:00 ~ 15:00 尿もれ予防介護 (王子ネピア) 20名	
7月7日 火曜日		7月10日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ体操	10:00 ~ 11:00	カレンダー作り
14:00 ~ 15:00	ギター演奏(20名)	14:00 ~ 15:00	すっきりストレッチ
7月14日 火曜日		7月17日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	転倒予防体操	10:00 ~ 11:30	手作りの小物
14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操	14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操
14:30 ~ 15:30	みんなで歌おう(10名)	14:30 ~ 15:30	ボッチャ
7月21日 火曜日		7月24日 金曜日	
10:00 ~ 10:30	ストレッチ体操(10名)	10:00 ~ 11:00	ちびっこ落語講演
10:30 ~ 11:30	輪投げ	14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操(10名)
14:00 ~ 15:00	カラオケ(10名)	14:30 ~ 15:30	脳トレ(10名)
7月28日 火曜日		7月31日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	転倒予防体操	10:00 ~ 11:00	食中毒予防のお話
14:00 ~ 15:00	書道(10名)	14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操(10名)
		14:30 ~ 15:30	みんなで歌おう(10名)

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