

かがやき長寿ひろば くらまえ

令和8年 6月号 だよ

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	知って得する福祉用具活用術
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動などを行います。 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 12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	シルバーカーと歩行器の違いや、自宅の水回りに潜む危険の予防策など、福祉用具専門相談員よりお話しします。ご相談にも応じます。 定員 15名
お腹健康教室	カレンダーづくり	熱中症予防	ゲーム（ボッチャ）
身体の健康維持のため腸内環境を整える事は大事な事です。（株）ヤクルトの方からお話いただきます。 定員 20名	来月のカレンダーを作ります。できあがったらご自宅に貼ってご使用下さい。 定員 10名	今年も暑い夏を乗り切るため、大塚製薬の方に熱中症対策についてお話いただきます。 定員 20名	ボールを投げ合い点数を競います。 定員 12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	
6月2日 火曜日		6月5日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	大人のぬり絵	10:00 ~ 11:00	カラオケ
14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操	14:00 ~ 15:00	ストレッチ体操
14:30 ~ 15:30	ポッチャ		
6月9日 火曜日		6月12日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	カレンダー作り	10:00 ~ 11:00	書道 (10名)
14:00 ~ 15:00	転倒予防体操	14:00 ~ 15:00	すっきりストレッチ
6月16日 火曜日		6月19日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	脳トレ (10名)	10:00 ~ 11:00	大人のぬり絵 (10名)
14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操	14:00 ~ 15:00	熱中症予防(大塚製薬)
14:30 ~ 15:30	みんなで歌おう (10名)		(15名)
6月23日 火曜日		6月26日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	お腹健康教室 (ヤクルト) 15名	10:00 ~ 11:00	カラオケ (10名)
14:00 ~ 15:00	転倒予防体操	14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操
		14:30 ~ 15:30	輪投げ
6月30日 火曜日		申込み受付 5月27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)	
10:00 ~ 11:00	知って得する福祉用具 (ニック)		
14:00 ~ 14:30	ストレッチ体操		
14:30 ~ 15:30	ポッチャ		

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