

# やなか

# かがやき長寿ひろば



令和8年

4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

谷中区民館（谷中5-6-5）

1階 第3集会室（水曜）、2階 第4集会室（金曜）

※4/22（水曜）のみ多目的ホールでの開催となります

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。

かがやき長寿体操	ストレッチ	大人のぬり絵	パズルで脳トレ
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動やストレッチを行い、加えて食べる・話す力を保つ口腔体操も行います。 定員 15~20名	椅子に座り、映像に合わせて、やさしく身体を伸ばしたり筋力運動などを行います。 定員 15~20名	季節の花や風景などの絵柄を、色えんぴつでぬり絵をします。希望者はコンテストへ応募もできます。 定員 15名	パズルを通して、楽しみながら脳の活性化をサポートします。 定員 15名
囲碁	ギターで歌おう	数独	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
気軽に集まって楽しめる囲碁サロン。ご友人との参加はもちろん、本を持参して静かに楽しむのも大歓迎です。 定員 10名	ギターの音色と歌に合わせてみんなで楽しく歌いましょう。 定員 10名	9×9の枠内に1から9の数字を縦・横・3×3のブロックごとのいずれにも重複なく配置するパズルです。 定員 15名	映像に合わせて、立って行う体操です。2階第4集会室（和室）で行います。タオルをご持参ください。 定員 各回 8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  
やなか 担当

電話 **03-5834-4848**  
(月~土) 9時30分~16時30分



## 4月 予定表

※ 講座や教室は原則、**事前申し込み制**です。

水曜日		金曜日	
4月1日 水曜日		4月3日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	ギターで歌おう
13:30 ~ 14:30	ストレッチ	13:30 ~ 15:45	囲碁
15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵		
4月8日 水曜日		4月10日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	数独
13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ	14:45 ~ 15:45	
4月15日 水曜日		4月17日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	ギターで歌おう
13:30 ~ 14:30	ストレッチ	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵	14:45 ~ 15:45	
4月22日 水曜日		4月24日 金曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	数独
13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操	13:30 ~ 14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操
15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ	14:45 ~ 15:45	
4月29日 水曜日		<b>教室の申込み受付</b> <b>3月25日(水) 午前9時30分より電話予約開始</b> <hr/> <b>持ち物</b> 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)	
<b>休</b>			

### 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