

かがやき長寿ひろば

あさくさ

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

特別養護老人ホーム浅草（浅草4-26-2） 1階 地域交流スペース

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。

| カーレット | カラオケ教室 | オンラインツアー 万博特集 | おとなの学校カフェ |
|--|---|--|---|
| 冬のオリンピックでお馴染みの「カーリング」を卓上で手軽に行うのが「カーレット」です。初めての方でも簡単です。 定員 10名 | 歌唱指導者の講師をお迎えします。好きな曲を歌って、ワンポイントアドバイスをいただきます。 定員 10名 | 1970年と2025年開催の大阪・関西万博を映像で体験。クイズあり！体操あり！頭も体も使って楽しみましょう！ 定員 20名 | 懐かしい話題がつまった「おとなの教科書」で授業をします。青春時代にタイムリップしたかのように、楽しく脳が鍛えられます。 定員 10名 |
| 健康イス体操 | 料理教室 | 箸を使ったゲーム | スマホ教室 |
| セントラルスポーツ所属のインストラクターによるイスに座ったまま実施する、楽しい全身運動プログラムです。 定員 15名 | 講師をお迎えし、料理教室を開催いたします。今回のメニューは「白身魚の野菜あんかけ」と「かぶと湯葉の煮物」です。 定員 10名 | 箸で移動させて速さを競うゲームです。このゲームには、「指先の動きの向上と脳の活性化」等の効果があります。 定員 15名 | 講師をお迎えし、基本操作、メール、電話、カメラの操作等をご指導いただきます。 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
あさくさ 担当

電話 **03-3876-1094**
(月~土) 9時30分~16時30分



あさくさ

4月予定表

※ 予定は変更となる場合があります。

| | | 4月2日 木曜日 | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|----------|
| 教室の申込み受付 3月25日(水)午前9時30分より電話予約開始 | 10:00~11:30 | カーレット | |
| | 14:00~15:30 | カラオケ教室 | |
| 持ち物 かがやきカード(毎回) | | | |
| 4月9日 木曜日 | | 4月16日 木曜日 | |
| 10:00~11:30 | オンラインツアー | 10:00~11:30 | カーレット |
| 14:00~15:30 | おとなの学校カフェ | 14:00~15:30 | 健康イス体操 |
| | | | |
| 4月23日 木曜日 | | 4月30日 木曜日 | |
| 10:00~11:30 | おとなの学校カフェ | 10:00~11:30 | 箸を使ったゲーム |
| 14:00~15:30 | 料理教室 | 14:00~15:30 | スマホ教室 |
| | | | |

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