

# かがやき長寿ひろば だより

令和8年 4月号

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**

**入谷区民館**（入谷1-15-6） **3階 第5集会室・第6集会室**

**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。

かがやき長寿体操	ストレッチ	盆ダンス	カラオケ
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。	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。	民謡だけではなく、歌謡曲やポップスなどアップテンポな曲に合わせて映像を見ながら踊ります。	好きな曲を選んで歌います。楽しく歌って口の周りの筋肉も鍛えましょう。
定員 20~25名	定員 20~25名	定員 20名	定員 6~10名
数独	書写	講話	モルック
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。	薄く印刷された文字をペンでなぞったりお手本を見ながら文字を書きます。お気に入りのペンをご持参ください。	「地域包括支援センターについて」 知っておくと安心！ 地域の身近な相談窓口のお話です。	木の棒を投げて倒れたピンの合計点数を競います。初めての方でも楽しめるゲームです。
定員 26名	定員 26名	定員 26名	定員 16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  
いりや 担当

電話 **03-3834-6370**  
(月~土) 9時30分~16時30分



# いりや

# 4月 予定表

※ 講座や教室は原則、  
事前申し込み制です。

火	木	金	土
	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
	10:00~11:00 童謡	10:00~11:30 カラオケ	9:30~11:00 団体利用
	13:30~14:30 ストレッチ	13:30~14:30 カラオケ	13:30~14:30 かがやき 長寿体操
	15:00~16:00 かがやき 長寿体操	15:00~16:00 カラオケ	15:00~16:00 ストレッチ
4月7日(火)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
9:30~11:00 団体利用	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 童謡	9:30~11:00 団体利用
13:30~14:30 脳トレ	13:30~14:30 かがやき 長寿体操	13:30~14:30 モルック	13:30~14:30 朗読
15:00~16:00 ぬり絵	15:00~16:00 盆ダンス	15:00~16:30 団体利用	15:00~16:00 脳トレ
4月14日(火)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
10:00~11:00 数独	10:00~11:30 カラオケ	10:00~11:00 盆ダンス	9:30~11:00 団体利用
13:30~15:00 ふれあい 介護予防教室	13:30~14:30 カラオケ	13:30~14:30 ストレッチ	13:30~14:30 脳トレ
	15:00~16:00 カラオケ	15:00~16:00 かがやき 長寿体操	15:00~16:00 書写
4月21日(火)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
10:00~11:00 謎解き	10:00~11:00 モルック	10:00~11:00 盆ダンス	9:30~11:00 団体利用
13:30~14:30 折り紙	13:30~14:30 ストレッチ	13:30~14:30 童謡	13:30~14:30 手話
15:00~16:00 脳トレ	15:00~16:00 かがやき 長寿体操	15:00~16:30 団体利用	15:00~16:00 ぬり絵
4月28日(火)	4月30日(木)	<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>  <b>持ち物 かがやきカード(毎回)</b> <b>本人確認ができるもの(初時登録時のみ)</b>	
10:00~11:00 書写	10:00~11:00 モルック		
13:30~14:30 講話	13:30~14:30 かがやき 長寿体操		
15:00~16:00 脳トレ	15:00~16:00 ストレッチ		

## 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