

かがやき長寿ひろば たいとう

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

台東一丁目区民館（台東1-25-5）

2階 第3集会室（月曜）、地下1階 プレイルーム（木曜）

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。	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。	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。	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 15～20名	定員 15～20名	定員 15名	定員 15名
タオル体操&ストレッチ	脳活 筋トレ&チェア体操	数独	
ご持参のタオルを使った運動と心地よいストレッチで、身体がすっと軽くなります。	楽しくからだを動かし認知機能もアップ！座って行う、有酸素運動、ストレッチ、筋トレ、リズム体操です。	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	定員 15名	定員 15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
たいとう 担当

電話 03-5834-3973
(月～土) 9時30分～16時30分



たいとう

7月 予定表

※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

月曜日		木曜日	
申込み受付 6月25日(木) 午前 9時30分 より 電話予約開始 TEL 03-5834-3973		7月2日 木曜日	
		10:00 ~ 11:00	ストレッチ
		13:30 ~ 14:30	タオル体操&ストレッチ
		15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵
7月6日 月曜日		7月9日 木曜日	
休		10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ
		13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操
		15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ
7月13日 月曜日		7月16日 木曜日	
10:00 ~ 11:00	ストレッチ	10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操
13:30 ~ 14:30	脳活 筋トレ&チェア体操	13:30 ~ 14:30	タオル体操&ストレッチ
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵
7月20日 月曜日		7月23日 木曜日	
休		10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ
		13:30 ~ 14:30	ストレッチ
		15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ
7月27日 月曜日		7月30日 木曜日	
10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操	10:00 ~ 11:00	ストレッチ
13:30 ~ 14:30	脳活 筋トレ&チェア体操	13:30 ~ 14:30	タオル体操&ストレッチ
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵

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