

かがやき長寿ひろば

令和8年

8月号

8/20 修正版

たいとう

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

主な実施場所

台東一丁目区民館（台東1-25-5） 地下1階 プレイルーム

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など）

緊急連絡先がわかるもの（お名前と電話番号）

2回目以降

- ①「かがやきカード」（毎回）
- ② 上履き（室内用シューズ）
- ③ 教室・サロンに必要なもの



参加者募集!!

※水分補給用の飲みものをご持参ください。

思い出ソングで脳活&リラックス 歌サロン ♪70年代を歌おう♪		講 話（薬膳）	災害時の トイレのお話
講師のギターに合わせ、みんなで楽しく歌いましょう。懐かしい歌は昔を思い出し脳への刺激に。ストレス発散や気分転換、呼吸や姿勢にも良い影響があり、おすすめです！ 		「季節養生を取り入れた 薬膳生活～夏編～」 薬膳の基本的な知識や夏に おすすめのレシピ紹介。 定員 16名	災害時は断水や停電でトイレが使えない可能性があります。災害はいつ起こるかわかりません。ぜひ知っておきたい災害時のトイレのお話です。 定員16名
数 独	パズルで脳トレ	大人のぬり絵	大人の ディスコ★入門 
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	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	季節の花や風景などの絵柄を、色鉛筆でぬり絵します。希望者はコンテストへ応募もできます。 定員 15名	懐かしいディスコ音楽に合わせて、楽しく健康づくりを始めませんか？椅子に座って参加できます！ 定員 15名
脳 活 筋トレ&チェア体操	タオル体操 & ストレッチ	座ってととのう 健やか全身運動	暮らしの専門ミニ講座 （10分程度）裏面予定表●印 （保健師監修）
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。 	ご持参のタオルを使った運動と、心地よいストレッチで、身体がずっと軽くなります。 	椅子に座って行う、簡単で効果的な30分の全身運動です。映像に合わせて行います。 	・フレイル予防 ・熱中症予防 ・栄養講座 ・認知症予防 ・尿失禁予防 ・食中毒予防など

【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

8月 予定表

休
8/3 (月)

8/20 (木) は
通常どおり開催します！

お知らせ

月曜日にも地下1階 プレイルーム

で行うことになりました。

(月・木、地下1階プレイルームです)

持ちもの **上履き** (室内用シューズ)



8月10日 月曜日

10:00～11:00 ● タオル体操&ストレッチ

13:30～15:00 講話サロン (薬膳・夏編)

15:15～15:45 大人のぬり絵 (30分)

8月17日 月曜日

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

14:45～15:45 数 独

8月24日 月曜日

10:00～11:00 ● タオル体操&ストレッチ

13:30～14:30 脳活 筋トレ&チェア体操

14:45～15:45 大人のぬり絵

8月31日 月曜日

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

14:45～15:45 数 独

木曜日

8月6日 木曜日

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

14:45～15:45 パズルで脳トレ

8月13日 木曜日

10:00～11:00 思い出ソングで脳活&リラックス
歌サロン ♪70年代を歌おう♪

13:30～14:30 タオル体操&ストレッチ

14:45～15:45 数 独

8月20日 木曜日

8/6 (木)
受付開始

10:00～11:00 大人のディスコ★入門

13:30～15:00 災害時のトイレのお話

15:15～15:45 座ってととのう
健やか全身運動 (30分)

8月27日 木曜日

10:00～11:00 思い出ソングで脳活&リラックス
歌サロン ♪70年代を歌おう♪

13:30～14:30 タオル体操&ストレッチ

14:45～15:45 パズルで脳トレ

※講座や教室は原則、事前申し込み制です

8月分申込み受付中です！

電話 03-5834-3973

8/20 (木) の教室・サロンは、

8/6 (木) 9時30分より受付します！

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