かがやき長寿ひろば だより

あさくさ

令和８年 12 月号

▲かがやき長寿ひろばホームページ

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	主な実施場所
区内在住６０歳以上の方	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

アクセス

つくばエクスプレス　浅草駅より徒歩８分
都バス　奥浅草・浅草四丁目・西浅草三丁目より徒歩５分
北めぐりん（浅草回り）18番　千束小学校前より徒歩５分

持ちもの　水分補給用のお飲みものをお持ちください

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）
緊急連絡先の方のお名前と電話番号がわかるもの

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!!　受付開始!　11/18（水）9時30分より　TEL 03-3876-1094

①　カーレット

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



②　カラオケ教室

歌唱指導者の講師をお迎えします。お好きな曲を歌って、ワンポイントアドバイスをいただきます。

定　員　１０名



③ 旅して元気に！「屋内で観光体験」



観光映像×クイズ×体操が合体！美しい景色を楽しみながら、クイズで脳トレ、体操で体力維持。「観光体験」をしながら、みなさんの健康をサポートします。

定　員　２０名

④ おとなの学校カフェ

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。青春時代にタイムス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



⑤ 健康イス体操

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



⑥ 料理教室

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「パリパリチキンソテー　トマトソース」と「クラムチャウダー」です。

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

▲かがやき長寿ひろば
ホームページ

あさくさ　12月 予定表

12/29～1/4はお休みとさせていただきます

受付開始！

申込み受付

１１月１８日（水）午前９時３０分より　電話予約開始

TEL ０３-３８７６-１０９４



持ちもの　かがやきカード（毎回）　本人確認ができるもの（初回登録時のみ）

12月3日 木曜日		12月10日 木曜日	
10:00～11:30	① カーレット	10:00～11:30	③ 旅して元気に！「屋内で観光体験」
14:00～15:30	② カラオケ教室	14:00～15:30	④ おとなの学校カフェ
12月17日 木曜日		**12月24日 木曜日**	
10:00～11:30	① カーレット	10:00～11:30	⑤ 健康イス体操
14:00～15:30	⑤ 健康イス体操	14:00～15:30	⑥ 料理教室

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

「かがやき長寿ひろば」では、記録および広報活動のため、活動の様子を写真や動画で撮影しホームページや広報誌等に掲載させていただく場合がございます。
撮影や掲載を希望されない方は、お手数ですが事前にスタッフまでお申し出ください。
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

