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

入谷区民館
（入谷1-15-6）

曜日により実施場所が異なります

火曜日・土曜日

３階　第５・第６集会室

木曜日・金曜日

４階　多目的ホール

３階　第６集会室

アクセス

地下鉄日比谷線　入谷駅より徒歩５分
南めぐりん　２９番　入谷地区センターより徒歩４分

持ちもの

水分補給用のお飲みものをお持ちください

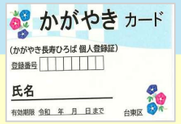


初回利用時

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



【**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

かがやき長寿ひろばホームページ▲

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 いりや

令和８年 **12** 月号 だより

▲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！

受付開始！ 11/21（土）9:30～　電話０３-３８３４-６３７０

① 脳活 筋トレ&チェア体操

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。

定員　20 名

② ストレッチ & タオル体操

心地よいストレッチと、タオルを使った運動です。椅子に座り映像に合わせて行います。タオルをお持ちください。

定員　20 名

③ かがやき長寿体操

椅子に座り、映像に合わせてやさしく身体を伸ばしたり音楽に合わせて体操をします。

定員　20 名



⑤ 数独

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　26 名

⑥ 書写

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。

定員　26 名

⑦ 一緒に歌おう♪ 心のメロディ

歌謡曲や童謡、唱歌を歌います。馴染みのある懐かしい曲が流れます。皆さんで歌いますので安心してご参加ください。

定員　26 名

⑧ 挨拶から挑戦してみよう！ 手話

挨拶や日常会話、季節にちなんだ単語や曲に合わせてボランティア講師と手話を表現します。

定員　20 名

⑨ 脳トレ

間違い探し、クロスワードパズル、漢字の読み書き、計算問題などを解きます。

定員　26 名

⑩ 踊ってリフレッシュ！ 盆ダンス

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。

定員　20 名

⑪ カラオケ

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　6～10 名

⑫ 「投げる脳トレ」 モルック

フィンランド発祥のスポーツです。木の棒を投げて数字の書いてある木製のピンを倒して点数を競います。

定員　16 名

⑬ 心と脳をイキイキ整える ぬり絵

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　26 名

⑭ 朗読

発声練習から始まります。物語などの文章を人に伝えるように声に出して読みます。口腔機能のトレーニングにもなります。

定員　24 名

⑮ 謎解き

イラストや言葉、記号などを見て柔らかい発想で答えを導く頭の体操です。

定員　24 名

⑯ ストレッチ

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。

定員　15 ～ 20 名

⑰ 指先から、元気をつくる 折り紙

季節にちなんだ飾りなどをボランティア講師と一緒に折ります。形にこだわらず、紙を触ってみませんか。

定員　20 名

⑱ バトントワリング

音楽に合わせてバトンを回してみましょう。椅子に座ってできます。講師の華麗なバトン披露もあります。

定員　１０名

定員　10 名

⑲ 笑いヨガ講座

笑って心も体もすっきり。みんなで楽しく笑いヨガを体験しませんか。

定員　20 名

