かがやき長寿ひろばだより

たいとう

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	台東一丁目区民館（台東1-25-5）地下１階 軽運動コーナー

アクセス

地下鉄日比谷線　秋葉原駅より徒歩７分　　南めぐりん ６番 台東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 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!!

受付開始！

電話受付開始

11月19日（木）午前 9時30分より

電話 ０３-５８３４-３９７３

① かがやき長寿体操

椅子に座っての運動。骨盤底筋体操を取り入れ、さらに体幹の安定も目指します。

定員　20 名

② 座ってととのう 健やか全身運動（30分）

椅子に座りながら、全身に効果的な健康体操を行います。映像を見ながら行います。

定員　20 名

③ タオル体操 &ストレッチ

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。

定員　20 名

④ 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

⑤ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操

懐かしいディスコ音楽に合わせて、椅子に座って楽しく体を動かします！※運動量の多い活動を希望される方には不向きな場合があります

定員　20 名





⑥ パズルで脳トレ

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　16 名

⑦ 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　16 名

⑧ 思い出ソングで脳活＆リラックス♪ 70年代の歌を歌おう

田村さんのギターに合わせ70年代の歌を楽しく歌いましょう。脳の刺激やストレス発散にもつながります。

定員　16 名

⑨ 指先から脳トレ 脳活 ハンドメイド

指先を細かく使う手芸は脳の活性化にぴったり。初心者でも気軽に楽しめるバラエティ豊かな手芸キットで作品を作ります。

定員　8 名

⑩ おしゃべり&小さな作品づくり 簡単 Enjoyつぶやき時間

ビーズやシールを使った小さな作品づくりを楽しむ脳活サロン。手先と頭をやさしく使って仕上げはストレッチ！

定員　16 名

⑪ 塗り方講座　色鉛筆編 大人の塗り絵教室

講師が色彩の基礎を丁寧に解説。色を重ねるたびに新しい発見が生まれます。絵が苦手な方も安心して楽しめます！

定員　16 名

⑫ 大人のぬり絵

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　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 たいとう 担当

電話 ０３-５８３４-３９７３

（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

たいとう 12月 予定表

●印は（保健師監修）暮らしの専門ミニ講座です。

休 12 / 7（月）
12/ 29（火）～ 1/4（月）

月 曜日

おしらせ

12月より会場が、**地下1階「軽運動コーナー」に変更**になります。ご参加の際は、**上履き**と**かがやきカード**をお持ちください。

受付開始！

電話予約開始

11月19日（木）午前9時30分より

電話 03-5834-3973

12月14日 月曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	③	タオル体操＆ストレッチ
13:30～15:30	⑪	大人の塗り絵教室 “塗り方講座　色鉛筆編”

12月21日 月曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	①	かがやき長寿体操
13:30～15:00	⑨	指先から脳トレ 脳活ハンドメイド
15:15～15:45	②	座ってとととのう 健やか全身運動（30分）

12月28日 月曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	③	タオル体操＆ストレッチ
13:30～15:00	④	脳活 筋トレ＆チェア体操 ●
15:15～15:45	⑦	数 独

木 曜日

12月3日 木曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	⑩	おしゃべり＆小さな作品作り 簡単 Enjoy つぶペタ時間
13:30～14:30	③	タオル体操＆ストレッチ ●
14:45～15:45	⑥	パズルで脳トレ

12月10日 木曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	⑧	思い出ソングで脳活＆リラックス♪ 70年代の歌を歌おう
13:30～15:00	③	タオル体操＆ストレッチ ●
15:15～15:45	⑦	数 独

12月17日 木曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	⑤	椅子に座って行う 健康ディスコ体操
13:30～15:00	④	脳活 筋トレ＆チェア体操 ●
15:15～15:45	⑥	パズルで脳トレ

12月24日 木曜日 地下1階 軽運動コーナー

10:00～11:00	⑧	思い出ソングで脳活＆リラックス♪ 70年代の歌を歌おう
13:30～14:30	③	タオル体操＆ストレッチ ●
14:45～15:45	⑫	大人のぬり絵

「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。



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