かがやき長寿ひろば ほうらい だより

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ほうらい（清川2-14-7）１階地域交流スペース

アクセス

都バス　清川二丁目より徒歩２分
北めぐりん（浅草回り）・ぐるーりめぐりん　９番　清川一丁目より徒歩２分

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）

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!!　※水分補給用の飲み物をご持参ください。

①ほうらい元気塾

台東区の「転ばぬ先の健康体操」を皆さんで一緒に行います。時々口コモ体操も取り入れながら、無理なく約1時間体を動かします。お気軽にご参加ください。

②カラオケ・思い出サロン

懐かしいメロディを大きな声で歌って、健康維持と気分転換を楽しみましょう。
施設のカラオケ機器で、青春時代の曲とともに楽しい時間を過ごせます。

③コグニ体操

コグニ体操は、体を動かしながら頭も使う体操です。数を数えたり言葉を思い出したりして、脳をいきいきと働かせます。

④スマホ相談会

スマホの使い方を職員が1対1でゆっくりお手伝いする相談会です。電話、写真、LINEなど、わからないところを一緒に確認できます。自分のペースで安心して相談できます。

NEW ⑤数独

９×９の枠内に１から９の数字を、縦・横・3×4のブロックごとのいずれにも重複なく配置するパズル「数独」の教室です。考える楽しさを味わいながら脳の活性化にも役立ちます。今回は初めての開催で、初心者の方でも安心して参加できる内容です。一緒にゆっくりコツをつかみながら楽しみましょう。

NEW ⑥大人の塗り絵

季節の花や風景などの絵柄を、色鉛筆でゆっくりぬり絵する教室です。色を重ねる楽しさを味わいながら、集中することで心が落ち着くひとときを過ごせます。希望者はコンテストへの応募も可能です。大人の塗り絵ならではの静かな創作時間を、一緒に楽しみましょう。

NEW ⑦レンジで楽々クッキング

「料理はちょっと苦手…」という方も大丈夫！電子レンジを使って、手軽でおいしい料理を一緒に作ってみませんか？「こんな料理も電子レンジでできるの？」という発見もありますよ♪男性の方や料理初心者も方も大歓迎です！併せて高齢者のための栄養講座も開催します（お土産あり）★

男性歓迎

おしらせ





フリースペースで飲食ができるようになりました。休憩やおしゃべりの場として、どうぞ気軽にご利用ください。

【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
ほうらい 担当
電話 03-5824-5630
（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

ほうらい　12月 予定表

休
12/7(月) 12/29～12/31
翌年1/1～1/4(月)

④⑤⑥⑦　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 03-5824-5630



12月14日 月曜日

10:00～11:00	③コグニ体操	予約不要
11:30～13:00	⑦レンジで楽々クッキング	要予約
13:00～14:00	④スマホ相談会	要予約
14:00～15:00	⑥大人の塗り絵	要予約

12月21日 月曜日

10:00～11:30	①ほうらい元気塾	予約不要
14:00～15:00	②カラオケ思い出サロン	予約不要

12月28日 月曜日

10:00～11:00	③コグニ体操	予約不要
13:00～14:00	④スマホ相談会	要予約
14:00～15:00	⑤数独	要予約

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。

