かがやき長寿ひろば だより

令和８年 12 月号

やなか

▲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	**谷中区民館**（谷中5-6-5）水：１階　第３集会室　金：２階　第４集会室

アクセス

JR　日暮里駅より徒歩８分
東西めぐりん　１５番　谷中小学校より徒歩３分

千代田線　千駄木駅より徒歩６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月18日（水）**　午前**9時30分**より　電話　**03-5834-4848**



① ゆきこ先生の呼吸を深めて体が喜ぶ
やさしいヨガ
座位と立位で、呼吸と共に身体をやさしく動かしていきます。呼吸が深まると身体が安心してほぐれていきますよ。
定員　8 名

② 乗ってみよう！足元から元気になる
スラックレールヨガ
かまぼこ型の柔らかい素材「スラックレール」を使用し、普段あまり意識しない体幹に働きかけながら、身体をほぐしていきます。
定員　8 名



③ やってみよう！
あきさよ先生の日舞教室
椅子に座り無理なく楽しめます。動きやすい服装でお気軽にどうぞ。初心者大歓迎！講師は花柳曄沙代先生です。
定員　8 名

④ 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年代の歌を中心に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　8 名

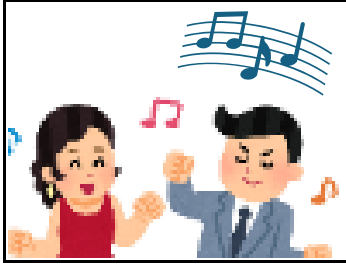
⑤ 作品づくり（30分）＋ 体操（30分）
簡単！Enjoyつぶペタ時間
ビーズやシールを使った小さな作品づくりを30分、その後に体操を30分行います。
定員　20 名

⑥ 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椅子に座り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

⑦ **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

⑧ **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

⑨ **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、椅子に座って行います。タオルをお持ちください。
定員　20 名



⑩ **大人のぬり絵**
季節の花や風景などの絵柄を、色えんぴつでぬり絵をします。希望者はコンテストへ応募もできます。
定員　16 名

⑪ “塗り方講座 水彩色鉛筆編”
大人の水彩色鉛筆教室
初めてでも大丈夫！色鉛筆が水彩画になる不思議な体験。ぬって水でなぞるだけ。手ぶらでご参加ください。
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 **やなか** 担当
電話 **０３-５８３４-４８４８**
（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

やなか 12月 予定表

●印は（保健師監修）暮らしの専門ミニ講座です。

水曜日		金曜日	
12月2日 水曜日 1階 第3集会室		12月4日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	⑤ 小さな作品作り（30分）＋ 体操（30分） 簡単！Enjoy つぶペタ時間	10:00～11:00	④ 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	⑨ ストレッチ＆タオル体操 ●	13:30～14:30	② 乗ってみよう！足元から元気になる スラックレールヨガ
15:15～15:45	⑦ パズルで脳トレ	14:45～15:45	① ゆきこ先生の呼吸を深めて体が喜ぶ やさしいヨガ
12月9日 水曜日 1階 第3集会室		12月11日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	⑨ ストレッチ＆タオル体操 ●	10:00～11:00	④ 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	⑧ かがやき長寿体操 ●	13:30～14:30	① ゆきこ先生の呼吸を深めて体が喜ぶ やさしいヨガ
14:45～15:45	⑩ 大人のぬり絵	14:45～15:45	② 乗ってみよう！足元から元気になる スラックレールヨガ
12月16日 水曜日 1階 第3集会室		12月18日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	⑧ かがやき長寿体操 ●	10:00～11:00	③ やってみよう！ あきさよ先生の日舞教室
13:30～14:30	⑨ ストレッチ＆タオル体操 ●	13:30～14:30	② 乗ってみよう！足元から元気になる スラックレールヨガ
14:45～15:45	⑦ パズルで脳トレ	14:45～15:45	① ゆきこ先生の呼吸を深めて体が喜ぶ やさしいヨガ
12月23日 水曜日 2階 多目的ホール		12月25日 金曜日 2階 第4集会室 和室	
10:00～11:00	⑥ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操	10:00～11:00	③ やってみよう！ あきさよ先生の日舞教室
13:30～14:30	⑪ “塗り方講座 水彩色鉛筆編” 大人の水彩色鉛筆教室	13:30～14:30	① ゆきこ先生の呼吸を深めて体が喜ぶ やさしいヨガ
14:45～15:45		14:45～15:45	② 乗ってみよう！足元から元気になる スラックレールヨガ

受付開始！

電話受付開始

11月18日（水）午前9時30分より

電話 03-5834-4848

休 12/29（火）～1/4（月）

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