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	竜泉福祉センター いきいきてらす（竜泉2-10-5）　2階 201研修室

アクセス

地下鉄日比谷線　三ノ輪駅・入谷駅より徒歩１０分

【都バス】

竜泉：草43　草63
都08（T08）

下谷警察署前：
都08（T08）

【台東区循環バスめぐりん】

ぐるーりめぐりん	5番	一葉記念館	（いきいきてらす東）	より徒歩３分
北めぐりん（浅草回り）	15番	一葉記念館入口	（いきいきてらす東）	より徒歩３分
北めぐりん（根岸回り）	7番	竜泉一丁目	（いきいきてらす入口）	より徒歩２分

持ちもの

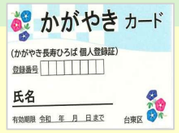
水分補給用のお飲みものをお持ちください！

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や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
りゅうせん

電話 ０３-６４５８-１４５６
（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 りゅうせん

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！

先着受付 要予約　11月17日（火）午前9時30分～受付（先着順）　申込受付電話番号　03-6458-1456

① 稲吉優流先生の 大人の体育



日常の動きをスムーズにしたり、体の使い方や姿勢を整えたい方にオススメです。靴は脱いで**靴下でヨガマットの上に立ったりします。タオルをお持ちください。**

定員　20　名

② 翠の会　中根さんの 結びアート

糸を順番に動かしながら、楽しんで作品をつくります。楽しみながら、手先と頭を使ってものづくりをしてみませんか？



定員　6　名

③ 渡辺　航平先生による かがやき長寿元気体操

より逞しく、より美しく、より健康に、を合言葉に無理なく楽しく身体を動かす健康体操です。衰えやすい筋肉やバランス感覚を鍛える運動とストレッチを行います。

定員　25　名

⑤ あんしん暮らしサポート講座 お口元気講座＆健口体操

認知症予防の口腔講座です。楽しく学んで、いつまでも元気で長生きしましょう！

定員　15　名

⑥ やってみよう！ あきさよ先生の日舞教室

シニア向けの日舞で、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！講師は花柳暉沙代先生です。



定員　15　名

⑦ ヤングシニアむけ 大人のディスコ★ダンス

懐かしい音楽とダンスで楽しく健康づくり、筋力アップ、転倒予防、ストレス解消しましょう！（ヤングシニア＆初心者向け）

定員　15　名

⑧ 数独＆大人のぬり絵（彩り脳活・色鉛筆アート）

「数独」と「大人のぬり絵」を一緒に楽しみましょう。お好きな方を１つ、または両方にご参加いただけます。鉛筆や消しゴム、色鉛筆などご用意ください。



定員　30　名

⑨ ころばぬ先の体力チェック ＆ 脳トレ・スポレク

ご自分の「今の体力」を知り、健康づくりに役立てませんか？
体を動かし楽しく認知症予防、脳トレ・スポレクもお楽しみに！

定員　10　名

⑩ 指先使って脳の血流アップ 脳活性化・箸ゲーム

箸を使って物をつかむ「箸ゲーム」は、ゲーム感覚で集中力や器用さを養い、みんなで笑顔になれる楽しい時間を過ごせます。

定員　15　名

⑪ みんなで楽しく 盆ダンス

バランス機能や姿勢の改善、脳への刺激、気分転換、ストレス軽減、孤立予防などに効果がある盆ダンスです。民謡、歌謡曲、ポップスなど映像を見ながら踊ります。



定員15名

④ 先着受付 要予約 ハーブ＆アロマ教室

※申込受付日をご確認の上お申し込みください。

ハーブやアロマを暮らしに取り入れ、毎日を心地よく！
季節にあわせたおすすめのハーブティーをご紹介。

※はじめて参加される方・・・**11月17日火曜日**より申込開始

２回目以降の方・・・・・　**11月24日火曜日**より申込開始

定員　10名

月　火　水 当日先着受付 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操

第１部　9:30～10:20　第２部　10:30～11:20



映像を見ながら、棒やおもりを使って行う、いすに座って取り組む運動です。一部、立って行う運動もあります。
おもりは200g、400g、500g、600g、800g、1kg、1.2kg、1.6kg、2kgをご用意しています。筋力や体力に合わせて重さを選べるため、運動初心者の方から体力に自信のある方まで、安心してご参加いただけます。

定員　各回 30名

当日先着受付 14:30頃～15:30頃 月　火　水 ころばぬ先の健康体操（完全版）

足腰の筋力だけではなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。映像を見ながら座って行います。（午後の活動終了後からのご案内です）



定員　15　名