

かがやき長寿ひろば くらまえ

令和8年 4月号 だより

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

区内在住60歳以上の方

教室やサロンの予定や内容について

予定は裏面をご覧ください。

主な実施場所

くらまえ地域包括支援センター（蔵前2-11-3） 1階 会議室、4階 会議室

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・保険証など）

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!!

※運動時には、水分補給用の飲み物をご持参ください。

ストレッチ体操	転倒予防体操	ゲーム（輪投げ）	大人のぬり絵
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動などを行います。 定員 12名	椅子に座り、体操ボランティアの指導に合わせて、筋力運動などを行います。 定員 12名	椅子に座り輪を投げます。個人戦やチーム対抗で楽しめます。 定員 10名	見本を参考に楽しく色えんぴつでぬり絵をします。 定員 10名
書道	カレンダーづくり	みんなで歌おう	ゲーム（ボッチャ）
季節のお手本を見ながら思い思いに書いて下さい。道具はありますが、自分の筆がある方はお持ち下さい。 定員 10名	来月のカレンダーを作ります。できあがったらご自宅に貼ってご使用下さい 定員 10名	歌詞カードから歌いたい歌を選んで、皆さんで合唱しましょう。 定員 10名	ボールを投げ合い点数を競います 定員 12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
くらまえ 担当

電話 080-5647-8278

（月～土）9時30分～16時30分



※ 講座や教室は原則、**事前申し込み制**です。

火曜日		金曜日	
月	日	月	日
		4月	3日
		10:00 ~ 11:00	みんなで歌おう
		~	
		14:00 ~ 15:00	ストレッチ体操
4月	7日	4月	10日
10:00 ~ 11:00	ゲーム (ボッチャ)	10:00 ~ 11:00	ゲーム (輪投げ)
~		~	
14:00 ~ 15:00	大人の塗り絵	14:00 ~ 15:00	脳トレ
4月	14日	4月	17日
10:00 ~ 11:00	カレンダー作り	10:00 ~ 11:00	カラオケ
~		~	
14:00 ~ 15:00	転倒予防体操	14:00 ~ 15:00	すっきりストレッチ
4月	21日	4月	24日
10:00 ~ 11:00	書道	10:00 ~ 11:00	ストレッチ体操
~		~	
14:00 ~ 15:00	ストレッチ体操	14:00 ~ 15:00	大人の塗り絵
4月	28日	教室の申込み受付 3月25日 (水) 午前9時30分より電話予約開始 持ち物 かがやきカード (毎回) 本人確認ができるもの (初時登録時のみ)	
10:00 ~ 11:00	みんなで歌おう		
~			
14:00 ~ 15:00	転倒予防体操		



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	電話	月	火	水	木	金	土
午前9時30分~午後4時30分							
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