

# かがやき長寿ひろば たいとう

令和8年 4月号

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

台東一丁目区民館（台東1-25-5）

2階 第3集会室（月曜）、地下1階 プレイルーム（木曜）

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。

かがやき長寿体操	ストレッチ	大人のぬり絵	パズルで脳トレ
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動やストレッチを行い、加えて食べる・話す力を保つ口腔体操も行います。 定員 15～20名	椅子に座り、映像に合わせて、やさしく身体を伸ばしたり筋力運動などを行います。 定員 15～20名	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 15名	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 15名
タオル体操&ストレッチ	盆ダンス	数独	講話
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 15名	民謡だけではなく、歌謡曲やポップスなどアップテンポな曲に合わせて映像を見ながら踊ります。 定員 10名	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 15名	「季節養生を取り入れた薬膳生活～春編～」薬膳の基本的な知識や春におすすめのレシピ紹介。 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



# たいとう

# 4月 予定表

<b>教室の申込み受付</b> <b>3月25日(水) 午前9時30分より電話予約開始</b>		<b>木曜日</b>	
<b>持ち物 かがやきカード(毎回)</b> <b>本人確認ができるもの(初時登録時のみ)</b>		<b>4月2日 木曜日</b>	
	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	ストレッチ
	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ
<b>4月6日 月曜日</b>		<b>4月9日 木曜日</b>	
<div style="background-color: red; color: white; padding: 20px; font-size: 40px; width: 100px; margin: 0 auto;">休</div>		10:00 ~ 11:00	ストレッチ
		13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操
		15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵
<b>4月13日 月曜日</b>		<b>4月16日 木曜日</b>	
10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ	10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操
13:30 ~ 14:30	盆ダンス	13:30 ~ 14:30	ストレッチ
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ
<b>4月20日 月曜日</b>		<b>4月23日 木曜日</b>	
10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ	10:00 ~ 11:00	ストレッチ
13:30 ~ 14:30	盆ダンス	13:30 ~ 14:30	かがやき長寿体操
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	大人のぬり絵
<b>4月27日 月曜日</b>		<b>4月30日 木曜日</b>	
10:00 ~ 11:00	タオル体操&ストレッチ	10:00 ~ 11:00	かがやき長寿体操
13:30 ~ 14:30	講話サロン(薬膳・春編)	13:30 ~ 14:30	ストレッチ
15:00 ~ 15:45	数独	15:00 ~ 15:45	パズルで脳トレ



## 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