

# かがやき長寿 ほうらい

## ひろば だより

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

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

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。

スマホ相談会	コグニ体操
スマートフォンに関する疑問や操作方法等についての悩みを解消するため、個別相談会を実施します。相談は1対1で行い、小さなことや基礎的なことも相談できます。 実施日 4月13日 定員 2名（先着）	コグニ体操は、頭と体を一緒に動かして認知機能を高める健康プログラムです。 楽しく笑いながら、無理なく続けられる体操です。 実施日 4月13日・27日 定員 15名程度（予約不要）
カラオケ・思い出サロン	ほうらい講話サロン
懐かしいメロディに合わせて大きな声で歌い、健康維持や気分転換を楽しみませんか。施設導入のカラオケ機器を使用し、皆様の青春時代を彩った曲とともに楽しいひとときを過ごしましょう。 実施日 4月20日 定員 15名（先着）	地域の皆様の生活や健康、趣味のヒントに役立つ情報をお届けいたします。 毎月1回話題の講話を開催します。 実施日 4月27日 定員 20名（先着）

【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



# ほうらい

# 4月 予定表

※ 予定は変更となる場合があります。

## 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）

4月6日 月曜日		4月13日 月曜日	
休		10:00～11:00	コグニ体操
		14:00～15:00	スマホ相談会
4月20日 月曜日		4月27日 月曜日	
10:30～11:30	かがやき体操教室	10:00～11:00	コグニ体操
14:00～15:00	カラオケ・思い出サロン	14:00～15:00	ほうらい講話サロン

# 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		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