

# 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

内容は表紙、予定は中面をご覧ください。

## 主な実施場所

入谷区民館 (入谷1-15-6)  
3階 第5集会室・第6集会室 (火曜・土曜)、4階 多目的ホール・第6集会室 (木曜・金曜)

## 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

## 【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  
いりや 担当

電話 **03-3834-6370**  
(月~土) 9時30分~16時30分



# 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

# いりや

令和8年 8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!

**受付開始!**

7/25 (土) 9:30~ 電話03-3834-6370

かがやき長寿体操	ストレッチ&タオル体操	盆ダンス
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 20~25名	心地よいストレッチと、タオルを使った運動です。椅子に座り、映像に合わせて行います。 <b>タオルをお持ちください。</b> 定員 15~25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 20名
カラオケ	数独	書写
好きな曲を選んで歌います。楽しく歌って口の周りの筋肉も鍛えましょう。 定員 6~10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 26名	薄く印刷された文字をペンでなぞったりお手本を見ながら文字を書きます。お気に入りのペンをご持参ください。 定員 26名
童謡	手話	脳トレ
皆さん一緒に童謡や唱歌を歌います。馴染みのある懐かしい曲が流れます。 定員 26名	挨拶や日常会話、季節にちなんだ単語や曲に合わせてボランティア講師と手話を表現します。 定員 20名	間違い探し、クロスワードパズル、漢字の読み書き、計算問題などを解きます。 定員 26名
講話(薬膳夏編)	バトントワリング	保健師の体操・専門講座・健康相談
「季節養生を取り入れた薬膳生活~夏編~」薬膳の基本的な知識や夏におすすめのレシピ紹介。 定員 26名	音楽に合わせてバトンを回してみよう。椅子に座ってできます。講師の華麗なバトン披露もあります。 定員 10名	保健師が、座って行う体操と専門講座、健康相談を行います。参加者と話しながら気軽に相談できます。 定員 20名

## 高齢者向けスマートフォン体験事業 スマートフォン相談会(予約制 先着8名)

操作に不安のある方におすすめ!スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。ご自身のスマートフォンを持ってご来場ください。

- 日時: 8月27日(木)
- ① 13:00~13:45 (2名)
  - ② 13:45~14:30 (2名)
  - ③ 14:30~15:15 (2名)
  - ④ 15:15~16:00 (2名)

**受付開始!**

8/1 (土) 9:30~  
電話予約開始  
電話03-3834-6370