かがやき長寿ひろば たいとう だより

令和８年 ８ 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	教室やサロンの予定や内容について
区内在住６０歳以上の方	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）地下１階 プレイルーム（月曜・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など）

２回目以降

①「かがやきカード」（毎回）

② 上履き（室内用シューズ）

③ 教室・サロンに必要なもの

参加者募集!!

※**水分補給用の飲みもの**をご持参ください。

思い出ソングで 脳活＆リラックス **歌サロン**

講師のギターに合わせ、みんなで楽しく歌いましょう。懐かしい歌は昔を思い出し脳への刺激に。ストレス発散や気分転換、呼吸や姿勢にも良い影響があり、おすすめです！

定員　１５名

講　話（薬膳）

「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　１６名

数　独

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

パズルで脳トレ

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

大人のぬり絵

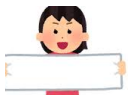
季節の花や風景などの絵柄を、色鉛筆でぬり絵します。希望者はコンテストへ応募もできます。

定員　１５名

タオル体操 ＆ ストレッチ

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　２０名



脳　活 筋トレ＆チェア体操

楽しくからだを動かし、認知機能もアップ！　座って行う、有酸素運動、ストレッチ、筋トレ、リズム体操です。

定員　２０名

おしらせ

月曜日も地下１階 プレイルーム

で行うことになりました。

（月・木、地下１階プレイルームです）

持ちもの　上履き（室内用シューズ）

【**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　8月 予定表

休
8/3（月）8/20（木）

おしらせ

月曜日も地下１階 プレイルーム
で行うことになりました。
（月・木、地下１階プレイルームです）
持ちもの　上履き（室内用シューズ）

月曜日

8月10日 月曜日
- 10:00～11:00 ● タオル体操&ストレッチ
- 13:30～15:00 講話サロン（薬膳・夏編）
- 15:15～15:45 大人のぬり絵（30分）

8月17日 月曜日
- 10:00～11:00 ● かがやき長寿体操
- 13:30～14:30 脳活 筋トレ&チェア体操
- 14:45～15:45 数　独

8月24日 月曜日
- 10:00～11:00 ● タオル体操&ストレッチ
- 13:30～14:30 脳活 筋トレ&チェア体操
- 14:45～15:45 大人のぬり絵

8月31日 月曜日
- 10:00～11:00 ● かがやき長寿体操
- 13:30～14:30 脳活 筋トレ&チェア体操
- 14:45～15:45 数　独

木曜日

8月6日 木曜日
- 10:00～11:00 タオル体操&ストレッチ
- 13:30～14:30 ● かがやき長寿体操
- 14:45～15:45 パズルで脳トレ

8月13日 木曜日
- 10:00～11:00 思い出ソングで脳活&リラックス 歌サロン
- 13:30～14:30 タオル体操&ストレッチ
- 14:45～15:45 数　独

暮らしの専門ミニ講座（10分程度）●印
主な内容は下記のとおりです。（保健師監修）
- ・フレイル予防
- ・熱中症予防
- ・栄養講座
- ・認知症予防
- ・尿失禁予防
- ・食中毒予防など

8月27日 木曜日
- 10:00～11:00 思い出ソングで脳活&リラックス 歌サロン
- 13:30～14:30 タオル体操&ストレッチ
- 14:45～15:45 パズルで脳トレ

※講座や教室は原則、事前申し込み制です
申込み受付　電話予約開始
7月23日（木）午前9時30分より
電話　03-5834-3973
持ちもの　かがやきカード（毎回）
本人確認ができるもの（初回登録時のみ）

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