

たいとう

かがやき長寿ひろば
10月号 だより

令和8年



▲かがやき長寿ひろばホームページ

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

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

アクセス

地下鉄日比谷線 秋葉原駅より徒歩7分 南めぐりん 6番 台東地区センターより徒歩4分

持ちもの

水分補給用のお飲みものをお持ちください

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）

緊急連絡先の方のお名前と電話番号がわかるもの

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!!

受付開始!

9/14（月）9時30分～ ☎03-5834-3973

① 思い出ソングで脳活&リラックス 70年代の歌を歌おう♪ 講師の田村さんのギターと歌声に合わせて、70年代の懐かしい歌やフォークソングを思いきり歌いましょう！脳の刺激やストレス発散に効果的で、気分もぐっと明るくなるおすすめの時間です。 定員 15名 	② 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 定員 15名 	③ 大人の塗り絵教室 塗り方講座 色鉛筆編 河出書房の講師が色彩の基礎を丁寧に解説。色を重ねるたびに新しい発見が生まれます。絵が苦手な方も安心して楽しめます！ 定員 15名	
④ 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 	⑤ 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 	⑥ かがやき長寿体操 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 	⑦ 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、身体がずっと軽くなります。 定員 20名 
⑧ 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 	⑨ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操 懐かしいディスコ音楽に合わせて、椅子に座り楽しく体を動かします！ (運動量の多い活動を希望される方には不向きな場合があります) 定員 15名 	お知らせ 主な実施場所は、地下1階「プレイルーム」です。 ご参加の際は、上履きとかがやきカードをお持ちください。 なお、10月1日木曜日は、地下1階「多目的ホール」で行います。この日は上履きは不要です。 	

【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



▲かがやき長寿ひろばホームページ

たいとう 10月予定表

●印は（保健師監修）
暮らしの専門
ミニ講座です。

休

10/5（月）12（月）15（木）

午後休

10/8（木）

月曜日	木曜日
おしらせ  主な実施場所は、地下1階「プレイルーム」です。 ご参加の際は、上履きとかがやきカードをお持ちください。 なお、10月1日 木曜日は、地下1階「多目的ホール」で行います。この日は上履きは不要です。	10月1日 木曜日 地下1階 多目的 ホール 10:00～11:00 ⑨ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操 13:30～15:30 ③【河出書房】 大人の塗り絵教室 “塗り方講座 色鉛筆編”
受付開始! ※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 9月14日（月）午前9時30分より 電話 03-5834-3973	10月8日 木曜日 10:00～11:00 ① 思い出ソングで脳活&リラックス 70年代の歌を歌おう♪ ※ 10/8（木）午後はお休です。
10月19日 月曜日 10:00～11:00 ⑦ タオル体操&ストレッチ 13:30～14:30 ⑤ 脳活 筋トレ&チェア体操 ● 14:45～15:45 ② 数 独	10月22日 木曜日 10:00～11:00 ⑥ かがやき長寿体操 13:30～14:30 ⑦ タオル体操&ストレッチ ● 14:45～15:45 ⑧ パズルで脳トレ
10月26日 月曜日 10:00～11:00 ⑤ 脳活 筋トレ&チェア体操 13:30～14:30 ⑦ タオル体操&ストレッチ ● 14:45～15:45 ② 数 独	10月29日 木曜日 10:00～11:00 ① 思い出ソングで脳活&リラックス 70年代の歌を歌おう♪ 13:30～14:30 ⑥ かがやき長寿体操 ● 14:45～15:45 ④ 大人のぬり絵



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」では、記録および広報活動のため、活動の様子を写真や動画で撮影しホームページや広報誌等に掲載させていただく場合がございます。撮影や掲載を希望されない方は、お手数ですが事前にスタッフまでお申し出ください。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

