

かがやき長寿ひろば

令和8年 9月号

たいとう



▲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!

8/24（月）9時30分～ ☎03-5834-3973

（保健師監修） 暮らしの専門ミニ講座 予定表●印（10分程度） 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	① 思い出ソングで脳活&リラックス 70年代の歌を歌おう♪ 講師のギターに合わせて、あの懐かしい70年代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す 定員 15名
③ 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	④ 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 	⑤ 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	⑥ 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 
⑦ 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 	⑧ 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、9月24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

9月 予定表

休

9/7 (月)・21 (月)

午後 休

9/10 (木)・17 (木)

月曜日

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、**9月24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。

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

8月24日(月) 午前9時30分より

電話 03-5834-3973

木曜日

9月3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 ⑤ かがやき長寿体操 ●

14:45~15:45 ③ 大人のぬり絵

9月10日 木曜日

10:00~11:00 ④ 脳活 筋トレ&チェア体操 ●

※ 9/10 (木) 午後はお休です。

9月14日 月曜日

10:00~11:00 ④ 脳活 筋トレ&チェア体操

13:30~14:30 ⑥ タオル体操&ストレッチ ●

14:45~15:45 ⑦ パズルで脳トレ

9月17日 木曜日

10:00~11:00 ⑥ タオル体操&ストレッチ ●

※ 9/17 (木) 午後はお休です。



9月24日 木曜日

10:00~11:00 ⑤ かがやき長寿体操●

13:30~14:30 ⑧ 椅子に座って行う
健康ディスコ体操

14:45~15:45 ③ 大人のぬり絵

地下1階
多目的ホール

9月28日 月曜日

10:00~11:00 ⑥ タオル体操&ストレッチ

13:30~14:30 ④ 脳活 筋トレ&チェア体操 ●

14:45~15:45 ② 数 独

「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。



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