

# かがやき長寿ひろば

令和8年 8月号

# やなか

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！

**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

谷中区民館（谷中5-6-5） 1階 第3集会室（水曜）、2階 第4集会室（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

**参加者募集!!**

※水分補給用の飲みものをご持参ください。

<p>やってみよう!日舞</p> <p>楽しく日舞にチャレンジ! あきさよ先生の日舞教室は、2階第4集会室（和室）で行います。</p> <p>定員 8名</p>	<p>思い出ソングで 脳活&amp;リラックス 歌サロン</p> <p>ギターに合わせ歌います。懐かしい歌は昔を思い出し脳の刺激に。ストレス発散、呼吸や姿勢にも良くおすすめ!</p> <p>定員 8名</p>	<p>自宅でできる!不調改善 セルフつぼ押し</p> <p>自宅で簡単にできるセルフつぼ押し講座。毎日の健康維持やリラックス効果に役立つツボを楽しく学びます (スカート不可)</p> <p>定員 8名</p>	<p>バトントワリング (多目的ホール)</p> <p>音楽に合わせてバトン回してみよう。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。</p> <p>定員 10名</p>
<p>大人の塗り絵教室 ~塗り方講座 色鉛筆編~</p> <p>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!</p> <p>定員 15名</p>	<p>大人のぬり絵</p> <p>季節の花や風景などの絵柄を、色えんぴつでぬり絵をします。希望者はコンテストへ応募もできます。</p> <p>定員 15名</p>	<p>講話(薬膳)</p> <p>「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。</p> <p>定員 15名</p>	<p>パズルで脳トレ</p> <p>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。</p> <p>定員 15名</p>
<p>かがやき長寿体操</p> <p>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。</p> <p>定員 20名</p>	<p>ストレッチ&amp; タオル体操</p> <p>心地よいストレッチと、タオルを使った運動で、椅子に座って行います。タオルをお持ちください。</p> <p>定員 20名</p>	<p>立って楽しむ タオル体操&amp;リズム体操</p> <p>映像に合わせて、立って行う「タオル体操&amp;リズム体操」です。タオルをお持ちください。</p> <p>定員 8名</p>	<p>座ってととのう 健やか全身運動</p> <p>椅子に座って行う、簡単で効果的な30分の全身運動です。映像に合わせて行います。</p> <p>定員 20名</p>

【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  
やなか 担当

電話 03-5834-4848  
(月~土) 9時30分~16時30分



水 曜日		金 曜日	
8月5日 水曜日 第3集会室		8月7日 金曜日 第4集会室	
10:00~11:00	かがやき長寿体操	10:00~11:00	やってみよう! 日舞
13:30~15:00	講話サロン (薬膳・夏編)	13:30~14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操 + 暮らしの専門ミニ講座
15:15~15:45	座ってととのう 健やか全身運動 (30分)	14:45~15:45	
8月12日 水曜日 第3集会室		8月14日 金曜日 第4集会室	
10:00~11:00	ストレッチ&タオル体操	10:00~11:00	やってみよう! 日舞
13:30~14:30	かがやき長寿体操	13:30~14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操 + 暮らしの専門ミニ講座
14:45~15:45	パズルで脳トレ	14:45~15:45	
8月19日 水曜日 第3集会室		8月21日 金曜日 第4集会室	
10:00~11:00	かがやき長寿体操	10:00~11:00	セルフつぼ押し <b>スカートは×</b>
13:30~14:30	ストレッチ&タオル体操	13:30~14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操 + 暮らしの専門ミニ講座
14:45~15:45	大人のぬり絵	14:45~15:45	
8月26日 水曜日 <b>多目的ホール</b>		8月28日 金曜日 第4集会室	
10:00~11:00	バトントワリング	10:00~11:00	思い出ソングで 脳活&リラックス! <b>歌サロン</b>
13:30~15:30	河出書房 大人の塗り絵教室 ~塗り方講座 色鉛筆編~	13:30~14:30	立って楽しむ タオル体操&リズム体操 + 暮らしの専門ミニ講座
		14:45~15:45	
<b>申込み受付 電話予約開始</b> <b>7月22日(水) 午前9時30分より</b> <b>電話 03-5834-4848</b> 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)		<b>暮らしの専門ミニ講座 (保健師監修)</b> ・フレイル予防 ・栄養講座 ・認知症予防 ・尿失禁予防など	

## 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