

かがやき長寿ひろば

令和8年 8月号

やなか

だより

8/12修正版

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。

やってみよう!日舞 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。 定員 8名 	思い出ソングで 脳活&リラックス 歌サロン 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! 定員 8名 		自宅でできる!不調改善 セルフつぼ押し 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) 定員 8名
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	大人のぬり絵 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。 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 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 
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 20名	ストレッチ& タオル体操 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。 定員 20名 	立って楽しむ タオル体操&リズム体操 映像に合わせて、立って行う「タオル体操&リズム体操」です。タオルをお持ちください。 定員 8名 	座ってととのう 健やか全身運動 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。 定員 20名 

【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 スカートは×
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 多目的ホール		8月28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	思い出ソングで 脳活&リラックス！ 歌サロン
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	
申込み受付 電話予約開始 7月22日（水）午前9時30分より 電話 03-5834-4848 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）		暮らしの専門ミニ講座（保健師監修） ・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						
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		●			●	