

かがやき長寿ひろば

9月号

だより



令和8年

9月号

だより

やなか



▲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

谷中区民館（谷中5-6-5）水：1階 第3集会室 金：2階 第4集会室

アクセス

JR 日暮里駅より徒歩8分
東西めぐりん 15番 谷中小学校より徒歩3分

千代田線 千駄木駅より徒歩6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 教室・サロンに必要なもの



参加者募集!!

受付開始!

8/19 (水) 午前9時30分より電話 03-5834-4848

① 立って楽しむ タオル体操&リズム体操 映像に合わせ、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	② ストレッチ & タオル体操 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。椅子に座って行います。 定員 15名	③ 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	④ やってみよう! 日舞 シニア向けの日舞で、椅子に座り無理なく楽しめます。動きやすい服装でお気軽にどうぞ。初心者大歓迎! 講師は花柳嘩沙代先生です。 定員 8名
⑤ 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	⑥ 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	⑦ 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的时间です。 定員 8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

【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



▲かがやき長寿ひろばホームページ

やなか

9月 予定表

休

9/23 (水)

※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です

水曜日			金曜日		
9月2日	水曜日	1階 第3集会室	9月4日	金曜日	2階 第4集会室 和室
10:00~11:00	② ストレッチ&タオル体操●		10:00~11:00	⑦ 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	③ かがやき長寿体操		13:30~14:30	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
14:45~15:45	⑥ パズルで脳トレ		14:45~15:45	① タオル体操&リズム体操	
9月9日	水曜日	1階 第3集会室	9月11日	金曜日	2階 第4集会室 和室
10:00~11:00	③ かがやき長寿体操 ●		10:00~11:00	④ やってみよう！ 日舞 ●	
13:30~14:30	② ストレッチ&タオル体操		13:30~14:30	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
14:45~15:45	⑤ 大人のぬり絵		14:45~15:45	① タオル体操&リズム体操	
9月16日	水曜日	1階 第3集会室	9月18日	金曜日	2階 第4集会室 和室
10:00~11:00	② ストレッチ&タオル体操		10:00~11:00	⑦ 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	③ かがやき長寿体操		13:30~14:30	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
14:45~15:45	⑥ パズルで脳トレ		14:45~15:45	① タオル体操&リズム体操	
受付開始！ 申込み受付 電話予約開始 8月19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)			9月25日	金曜日	2階 第4集会室 和室
			10:00~11:00	④ やってみよう！ 日舞	
			13:30~14:30	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
			14:45~15:45	① タオル体操&リズム体操	
9月30日	水曜日	2階 多目的ホール	暮らしの専門ミニ講座(10分程度)(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 ●印		
10:00~11:00	③ 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	⑤ 大人のぬり絵				

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

「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きます。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。