

かがやき長寿ひろば

令和8年 10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

裏面 予定表の●印は(保健師監修)暮らしの専門ミニ講座です。

受付開始! 電話受付開始 9月16日(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 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 	③かがやき長寿体操 椅子に座り、映像に合わせ、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! あきさよ先生の日舞教室 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 	⑤ 大人のぬりえ 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 	思い出ソングで脳活&リラクセス♪ ⑦ 70年代の歌を歌おう 田村さんのギターに合わせて、懐かしい歌やフォークソングを楽しく歌いましょう。脳の刺激やストレス発散にもつながり、気分も明るくなります。定員 8名
椅子に座って行う ⑧ 健康ディスコ体操 懐かしいディスコ音楽に合わせ、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 	高齢者向けスマートフォン体験事業 ⑨ 10/7(水) スマートフォン相談会 (予約制 先着8名) 操作に不安のある方にオススメ! スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。 ご自身のスマートフォンをお持ちください。 ① 13:00~13:45 (2名) ② 13:45~14:30 (2名) ③ 14:30~15:15 (2名) ④ 15:15~16:00 (2名)		



▲かがやき長寿ひろばホームページ

【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	
受付開始! 電話受付開始 9月16日(水) 午前9時30分より 電話 03-5834-4848		10月2日 金 曜日 2階 第4集会室 和室 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 ① 立って楽しむ タオル体操&リズム体操 ● 14:45~15:45	
10月7日 水 曜日 1階 第3集会室 10:00~11:00 ② ストレッチ&タオル体操 13:00~13:45 13:45~14:30 ⑨ 高齢者向けスマートフォン体験事業 14:30~15:15 スマートフォン相談会 15:15~16:00		おしらせ 休 10/9(金) 午後休 10/23(金)	
10月14日 水 曜日 1階 第3集会室 10:00~11:00 ③ かがやき長寿体操 13:30~14:30 ② ストレッチ&タオル体操 ● 14:45~15:45 ⑤ 大人のぬりえ		10月16日 金 曜日 2階 第4集会室 和室 10:00~11:00 ④ やってみよう! あきさよ先生の日舞教室 13:30~14:30 ① 立って楽しむ タオル体操&リズム体操 ● 14:45~15:45	
10月21日 水 曜日 1階 第3集会室 10:00~11:00 ② ストレッチ&タオル体操 13:30~14:30 ③ かがやき長寿体操 ● 14:45~15:45 ⑥ パズルで脳トレ		10月23日 金 曜日 2階 第4集会室 和室 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! ※ 10/23(金) は、午前のみ行います。	
10月28日 水 曜日 2階 多目的ホール 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 ⑧ 椅子に座って行う 健康ディスコ体操 14:45~15:45 ⑤ 大人のぬりえ		10月30日 金 曜日 2階 第4集会室 和室 10:00~11:00 ④ やってみよう! あきさよ先生の日舞教室 13:30~14:30 ① 立って楽しむ タオル体操&リズム体操 14:45~15:45	

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