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	主な実施場所
区内在住６０歳以上の方	**竜泉福祉センター** いきいきてらす（竜泉2-10-5）　２階 201研修室

アクセス

地下鉄日比谷線　三ノ輪駅・入谷駅より徒歩１０分

【台東区循環バスめぐりん】

ぐるーりめぐりん	5番	一葉記念館	（いきいきてらす東）　より徒歩３分
北めぐりん（浅草回り）	15番	一葉記念館入口	（いきいきてらす東）　より徒歩３分
北めぐりん（根岸回り）	7番	竜泉一丁目	（いきいきてらす入口）より徒歩２分

【都バス】

竜泉：草43　草63
都08（T08）

下谷警察署前：
都08（T08）

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や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

【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
りゅうせん

電話　０３-６４５８-１４５６
（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

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　りゅうせん

令和８年　９月号　だより

▲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！

講座や教室は、原則、事前申し込み制です☎　要予約

受付開始！

8/18（火）9:30～
☎03-6458-1456

① レンジで簡単！ 誰でも**ずぼらクッキング**

レンジで作る簡単レシピを、参加者代表の方に実演していただき、みんなで作り方を見て学びます。女性もぜひご参加ください。実演者は当日募集し、希望者多数の場合はジャンケンで決めます。定員１５名

② 数独＆大人のぬり絵（彩り脳活・色鉛筆アート）

「数独」と「大人のぬり絵」を一緒に楽しみましょう。お好きな方を１つ、または両方にご参加いただけます。鉛筆や消しゴム、色鉛筆などご用意ください。
定員３０名

③ 稲吉優流先生の **大人の体育**

日常の動きをスムーズにしたり、体の使い方や姿勢を整えたい方にオススメです。靴は脱いで**靴下でヨガマットの上に立ったりします。**飲みものと**タオル**をお持ちください。　定員１５名

④ ヤングシニア向け 大人の**ディスコ★ダンス**

懐かしい音楽とダンスで楽しく健康づくり、筋力アップ、転倒予防、ストレス解消しましょう！
（ヤングシニア＆初心者向け）
定員１５名

⑤ あんしん暮らしサポート講座 **お口元気講座＆健口体操**

認知症予防の口腔講座です。
楽しく学んで、いつまでも元気で長生きしましょう！

定員１５名

⑥ やってみよう！ あきさよ先生の**日舞教室**

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！講師は花柳曄沙代先生です。　定員１５名

⑦ サムライメソッドやわらぎ **健康カラダづくり**教室

立っても椅子に座ってもできる運動です。途中武術に関する話なども行い、より運動の効果が出るように運動の理解を深めて効果が高まるように行います。講師は平直行先生です。　定員１５名

⑧ **ジャズの魅力と歴史** 講座

ジャズの魅力と歴史をテーマに、他の音楽ジャンルにないジャズの特殊性とその誕生を音楽を再生して紹介します。男性にオススメ！講師は小松誠先生です。
定員１５名

⑨ ころばぬ先の**体力チェック＆脳トレ・スポレク**

体力に自信のある方も、少し心配な方も、「今の体力」を知り健康づくりに役立てませんか？　体を動かし楽しく認知症予防にも取り組みましょう！定員１０名

⑩ みんなで楽しく **盆ダンス**

バランス機能や姿勢の改善、脳への刺激、気分転換、ストレス軽減、孤立予防などに効果的です。民謡、歌謡曲、ポップスまで映像を見て踊ります。定員１５名

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
- 栄養講座
- 尿失禁予防
- 熱中症予防
- 認知症予防
- 食中毒予防

など

中面　予定表　●印

月　火　水　予約不要　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操

第１部　9:30～10:20　第２部　10:30～11:20
（第2部は、8月から10:30～に変更となりました）

映像を見ながら、棒やおもりを使って行う座ったままの運動です。筋力や体力に合わせおもりの重さを選べるため（おもりは最大２㎏までご用意）、運動初心者の方から、少し体力に自信のある方まで安心して参加できます。　定員　各回３０名

予約不要　14:30頃～15:30頃　月　火　水

ころばぬ先の健康体操
（完全版）（おひげの先生の体操）

足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。映像を見ながら座って行います。　定員１５名