

# 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 内容は表紙、予定は中面をご覧ください。
-----------------------	---


主な実施場所 <b>竜泉福祉センター いきいきてらす</b> (竜泉2-10-5) <b>2階 201研修室</b>
---

持ちもの	
初回利用時 <b>本人確認書類</b> 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

【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 担当

電話 **03-6458-1456**  
(月~土) 9時30分~16時30分



## 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	電話	月	火	水	木	金	土
午前9時30分~午後4時30分							
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



令和8年 8 月号




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。

<b>受付開始!</b> 7/21 (火) 9:30~ ☎03-6458-1456	<b>8/10 (月)</b> 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)	<b>8/25 (火)</b> あんしん暮らしサポート講座 災害時のトイレのお話 災害時に水や電気が止まるとトイレが使えない可能性があります。災害はいつ起こるかわかりません。ぜひ知っておきたい災害時のトイレのお話です。(定員15名)
	<b>8/5 (水)</b> 暮らしにやさしい香りを! ハーブ&アロマ教室 ハーブやアロマを暮らしに取り入れ、毎日を心地よく! 季節のハーブティーやアロマクラフト作りです。(定員10名)	<b>8/17 (月)</b> 指先使って脳の血流アップ 脳活性化・箸ゲーム 箸を使って物をつかむ「箸ゲーム」は、ゲーム感覚で集中力や器用さを養い、みんなで笑顔になれる楽しい時間を過ごせます。(定員15名)
<b>8/4 (火)</b> ①数独&②大人のぬり絵 (彩り脳活・色鉛筆アート) ①数独: 9x9の枠内に1~9の数を配置するパズルです。 ②大人のぬり絵: 脳の健康づくり、老化予防の色鉛筆アートです。【持ちもの】色鉛筆 (定員30名 ①②の合計)	<b>8/12 (水)</b> やってみよう! 日舞 イスに座り、ゆっくりな動きで体を動かします。日舞は、四季、行事、昔の暮らしなど、日本の文化や言葉、歴史も学べます。初心者大歓迎! (定員15名)	<b>8/26 (水)</b> 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、孤立予防など効果ある盆ダンスです。民謡、歌謡曲、ポップスなど映像を見ながら踊ります。(定員20名)
<b>8/24 (月)</b> 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)	<b>8/19 (水)</b> ころばぬ先の体力チェック & 脳トレ・スポレク ご自分の「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、脳トレ・スポレクもお楽しみに! (定員20名)	<b>8/31 (月)</b> イケおじ教室 (男性限定) 楽々クッキング レンジで簡単にできる料理です。一人暮らしの方、家事は家族まかせの方、初心者の方、大歓迎。仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりしましょう (定員8名)
<b>月 火 水</b> 事前予約不要 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操		<b>事前予約不要 14:30頃~15:30頃</b> <b>月 火 水</b>
映像を見ながら、棒やおもりを使った座って行う筋力運動です。おもりの重さは、筋力に合わせて調整できます。コツコツ「貯筋」しましょう! (定員各回30名)		<b>ころばぬ先の健康体操 (完全版)</b> (おひげの先生の体操)
<b>第1部 9:30~10:20</b> 第1部の時間は、これまでどおりで変更ありません。	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20名)	
<b>第2部 10:30~11:20</b> 10時30分から <b>時間変更</b> となります。(8月より)		