

かがやき長寿ひろば

令和8年 10月号 だよ

あさくさ



▲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

特別養護老人ホーム浅草（浅草4-26-2）1階 地域交流スペース

アクセス

つくばエクスプレス 浅草駅より徒歩8分
都バス 奥浅草・浅草四丁目・西浅草三丁目より徒歩5分
北めぐりん（浅草回り）18番 千束小学校前より徒歩5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!

9/24（木）9時30分より TEL 03-3876-1094

①カーレット	②カラオケ教室	③旅して元気に！ 「屋内で観光体験」	④おとなの学校カフェ
冬のオリンピックでお馴染みの「カーリング」を卓上で手軽に行うのが「カーレット」です。初めての方でも簡単です。 定員 10名 	歌唱指導者の講師をお迎えします。好きな曲を歌って、ワンポイントアドバイスをいただきます。 定員 10名 	観光映像×クイズ×体操が合体！美しい景色を楽しみながら、クイズで脳トレ、体操で体力維持。「観光体験」をしながら、みなさんの健康をサポートします。 定員 20名 	懐かしい話題が詰まった「おとなの教科書」で授業をします。青春時代にタイムスリップしたかのように、楽しく脳が鍛えられます。 定員 10名 
⑤健康イス体操	⑥料理教室	⑦箸を使ったゲーム	⑧スマホ教室
セントラルスポーツ所属のインストラクターによるイスに座ったまま実施する、楽しい全身運動プログラムです。 定員 15名 	講師をお迎えし、料理教室を開催いたします。今回のメニューは「鮭と野菜のちゃんちゃん焼き風」と「小松菜の胡麻海苔和え」です。 定員 10名 	箸で移動させて速さを競うゲームです。このゲームには、「指先の動きの向上と脳の活性化」等の効果があります。 定員 15名 	講師をお迎えし、インターネットでキーワード検索や音声検索、QRコード読み取り、画像検索（Googleレンズ）をご指導いただきます。 定員 10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
あさくさ 担当

電話 03-3876-1094
(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

あさくさ

10月 予定表



受付開始!

9月24日(木) 午前9時30分より
電話予約開始

TEL 03-3876-1094

10月1日 木曜日

10:00~11:30 ① カーレット

14:00~15:30 ② カラオケ教室

10月8日 木曜日

10:00~11:30 ③ 旅して元気に!
「屋内で観光体験」

14:00~15:30 ④ おとなの
学校カフェ

10月15日 木曜日

10:00~11:30 ① カーレット

14:00~15:30 ⑤ 健康イス体操

10月22日 木曜日

10:00~11:30 ⑤ 健康イス体操

14:00~15:30 ⑥ 料理教室

10月29日 木曜日

10:00~11:30 ⑦ 箸を使った
ゲーム

14:00~15:30 ⑧ スマホ教室



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く場合がございます。

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。

