

かがやき長寿ひろば ほうらい

令和8年 8 月号 だより



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

教室やサロンの予定や内容について

予定は裏面をご覧ください。

主な実施場所

特別養護老人ホーム浅草ほうらい（清川2-14-7） 1階 地域交流スペース

持ちもの

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）

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!!

※水分補給用の飲み物をご持参ください。



スマホ相談会	ほうらい元気塾
スマートフォンに関する疑問や操作方法等についての悩みを解消するため、個別相談会を実施します。相談は1対1で行い、小さなことや基礎的なことも相談できます。 実施日 8月10日・31日 定員 2名（先着）	台東区が作成した転ばぬ先の健康体操を皆さんと一緒にに行いましょう。時々ロコモ体操も行います。 実施日8月17日・31日 定員なし（予約不要）
ほうらい講話サロン	カラオケ・思い出サロン
『フレイル予防のための栄養講座』 「5人に1人は低栄養」と言われる今、気づかないうちに栄養不足となる高齢者が増え、筋力低下や転倒リスクにつながるため早めの対策が重要です。食が細くなった方や体重減少・健康が気になる方、ご家族の心配にも役立つ内容です。 実施日 8月24日 定員（20名程度）	青春時代の思い出とともに、懐かしのメロディを歌って、健康維持と気分転換を楽しみましょう。 実施日 8月17日 定員 15名（先着）
	コグニ体操
	コグニ体操は、頭と体を一緒に動かして認知機能を高める健康プログラムです。楽しく笑いながら、無理なく続けられる体操です。 実施日 8月10日・24日 定員15名程度（予約不要）

【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
ほうらい 担当

電話 **03-5824-5630**
(月~土) 9時30分~16時30分



ほうらい

8月 予定表

休

8/ 3 (月)

申込み受付 ※ 講座や教室は原則、事前申し込み制です。

7月 22日 (水) 午前9時30分より 電話予約開始

TEL 03-5824-5630

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)

8月 10日 月 曜日	8月 17日 月 曜日
10:00~11:00 コグニ体操	10:30~11:30 ほうらい元気塾
14:00~15:00 スマホ相談会	14:00~15:00 カラオケ・思い出サロン
8月 24日 月 曜日	8月 31日 月 曜日
10:00~11:00 ほうらい講話サロン	10:30~11:30 ほうらい元気塾
14:00~15:00 コグニ体操	14:00~15:00 スマホ相談会



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