

かがやき長寿ひろば

ほうらい



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！

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ほうらい（清川2-14-7）1階地域交流スペース

アクセス

都バス 清川二丁目より徒歩2分

北めぐりん（浅草回り）・ぐるーりめぐりん

9番 清川一丁目より徒歩2分



持ちもの 水分補給用の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!!

① コグニ体操	② スマホ相談会	③ ほうらい講話サロン
9月14日・28日（月） 午前10時～11時 定員 15名程度（予約不要）  コグニ体操は、体を動かしながら頭も使う体操です。手足を動かしながら数を数えたり、言葉を思い出したりすることで、脳がいきいきと働きやすくなります。ゆっくりとした動きで、どなたでも安心して参加できます。	9月14日（月） 午後2時～3時 定員 2名（先着）  ※ 8/26(水) 9:30～ 電話申し込み開始 スマホの使い方を、職員が1対1でゆっくりお手伝いする相談会です。電話のかけ方、写真の見方、LINEの使い方など、わからないところを一緒に確認できます。まわりを気にせず、自分のペースで安心して相談できます。	9月28日（月） 午後2時～3時 定員 15名程度（予約不要）  浅草病院のリハビリ科の方をお迎えし「健康のための運動量」「体に良い食事」についてわかりやすくお話しします。運動するタイミングや食事バランスのコツなど、今日から実践できる内容が盛りだくさんです。健康づくりに役立つ講話ですので、気軽にご参加ください。

【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



▲ かがやき長寿ひろば
ホームページ

ほうらい

9月 予定表

休

9/7・21 (月)

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)

9 月 14 日 月 曜日	9 月 28 日 月 曜日
10:00~11:00 ① コグニ体操 (予約不要)	10:00~11:00 ① コグニ体操 (予約不要)
14:00~15:00 ② スマホ相談会 (※電話予約 先着)	14:00~15:00 ③ ほうらい 講話サロン (予約不要)

9/14 (月) スマホ相談会・申込み受付

8月26日 (水) 午前9時30分より TEL 03-5824-5630

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」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。

