

かがやき長寿ひろば ほうらい



令和8年

10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

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。



①ほうらい元気塾	②カラオケ・思い出サロン	③コグニサイズ	④スマホ相談会
台東区の「転ばぬ先の健康体操」を中心に、転倒予防や筋力維持に役立つ運動を皆さんと一緒にを行います。気分転換やリフレッシュにもなるよう、時々ロコモ体操も取り入れながら、楽しく体を動かしていきます。初めての方でも安心して参加できます。	懐かしいメロディに合わせて大きな声で歌い、健康維持や気分転換を楽しみませんか。施設導入のカラオケ機器を使用し、皆様の青春時代を彩った曲とともに楽しいひとときを過ごしましょう。	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。ゆっくりした動きなので、どなたでも安心して参加できます。	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。周りを気にせず、自分のペースで安心して相談できます。
10月19日（予約不要）	10月19日（予約不要）	10月26日（予約不要）	10月26日（要予約）

【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

10月 予定表

休

10/5・12（月）

10 月 19 日 月 曜日

10 月 26 日 月 曜日

予約不要

10:00～11:30 ① ほうらい
元気塾

予約不要

10:00～11:00 ③ コグニ体操

予約不要

14:00～15:00 ② カラオケ
思い出サロン

要予約

14:00～15:00 ④ スマホ相談会



①ほうらい元気塾

④スマホ相談会 申込み受付

9月24日（木）午前9時30分より 電話予約開始

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。

