

かがやき長寿くらまえ ひろば

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
くらまえ地域包括支援センター（蔵前2-11-3） **1階 会議室、4階 会議室**

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・保険証など)	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!! ※水分補給用の飲みものをご持参ください。

心と身体まるっと貯筋体操	転倒予防体操	すっきりストレッチ	ちびっこ落語講演
リハビリ専門職による立位体操やゴムバンド体操をしていきます。心と身体がまるっと元気になる体操を行います。 定員 15名	椅子に座り、体操ボランティアの指導に合わせて、筋力運動などを行います。 定員 15名	講師をお呼びし、普段使わない筋肉をほぐして、伸ばして代謝を良くしていきます。 定員 15名	「台東区なまくら会」所属の小学生によるこども落語です。日頃の練習の成果を披露します。 定員 15名 
みんなで歌おう	大人のぬりえ・カレンダーづくり	いきいきsun健康体操教室	手作り小物
カラオケ演奏と一緒に、懐メロを楽しく一緒に歌います。 定員 15名	塗り絵をした後カレンダーにするか選んでいただきます。 定員 10名	元気に毎日過ごすため自宅でもできる体操です。リハビリの専門職が健康作りをサポートいたします。 定員 15名	小物を手作り致します。ご自宅に飾れる簡単な小物を作ります。 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 くらまえ 担当
電話 080-5647-8278
 (月~土) 9時30分~16時30分





休
8/11 (火)

※ 講座や教室は原則、事前申し込み制です。

申込み受付 7月22日(水) 午前9時30分より

電話予約開始 080-5647-8278

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)

火曜日	金曜日
8月4日 火曜日	8月7日 金曜日
10:00~10:30 ストレッチ体操 (定員10名)	10:00~10:30 ストレッチ体操 (定員10名)
10:30~11:30 脳トレ (定員10名)	10:30~11:30 ボッチャ (定員10名)
14:00~15:00 ちびっこ落語講演 (定員15名)	14:00~15:00 書道 (定員10名)
8月14日 金曜日	
	10:00~11:00 大人のぬりえ・カレンダー作り (定員10名)
	14:00~15:00 すっきりストレッチ (ダンス講師) (定員15名)
8月18日 火曜日	8月21日 金曜日
10:00~11:30 手作り小物 (定員10名)	10:00~11:00 健康体操教室 (定員15名) <small>(いきいきsunリハビリ専門職)</small>
14:00~15:00 心と身体まるっと貯筋体操 (リハビリ専門職) (定員15名)	14:00~15:00 みんなで歌おう
8月25日 火曜日	8月28日 金曜日
10:00~11:00 転倒予防体操 (定員10名)	10:00~11:00 カラオケ (定員10名)
14:00~14:30 ストレッチ体操 (定員10名)	14:00~14:30 ストレッチ体操 (定員10名)
14:30~15:30 ボッチャ (定員10名)	14:30~15:30 輪投げ (定員10名)



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