

かがやき長寿ひろば

令和8年 9 月号

くらまえ



▲ 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

主な実施場所

区内在住60歳以上の方

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

アクセス

都営地下鉄 浅草線・大江戸線 蔵前駅より徒歩3分
都バス 蔵前駅前より徒歩3分
南めぐりん16番・ぐるーりめぐりん21番 大江戸線蔵前駅より徒歩8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

2回目以降

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)

①「かがやきカード」(毎回)

② 教室・サロンに必要なもの

緊急連絡先の方のお名前と電話番号がわかるもの



参加者募集!! 受付開始! 8/26(水) 9時30分~ TEL 080-5647-8278

① 介護保険制度と台東区の福祉サービスの話 介護保険制度の仕組みや包括支援センターの役割また台東区の福祉サービスは何かあるかわかりやすく説明します 定員 15名 		② 転倒予防体操 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 		③ すっきりストレッチ 講師を招き、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 			
④ ストレッチ体操 椅子に座り映像に合わせ、タオルやゴムバンド、足指体操などを取り入れ無理なく全身を動かします。 定員 15名 		⑤ 心と身体まると貯筋体操 リハビリの専門家による立位体操やゴムバンド使用し体操を行います。心も体もまると元気になる体操です。 定員 15名 		⑥ 紙芝居 ボランティアによる昔懐かしの紙芝居です。手遊びや歌遊びをしながら昔を懐かしんでもらいます 定員 20名 		⑦ むり絵カレンダーづくり むり絵をしていただき、カレンダーにするか選びます。 定員 10名 	
⑧ ライオン手洗い講習 健康のための正しい手洗いを方法を学びます。 定員 15名 		⑨ 手作り小物 好きな造花を選んでキーホルダーを作ります。 定員 10名 		⑩ 脳トレ 間違い探しや、点つなぎ、なぞなぞ、数独などを行います。 定員 10名		⑪ 輪投げ 椅子に座り輪を投げます。個人戦やチーム対抗で楽しみます。 定員 10名 	
⑫ みんなで歌おう 歌入りの曲に合わせみなさん一緒に歌います。 定員 10名 		⑬ カラオケ みなさんでカラオケを楽しみましょう。 定員 10名 		⑭ ボッチャ ボールを投げ合い点数を競います。 定員 10名 		⑮ 書道 季節のお手本を見ながら思い思いに書いてください。道具はありますが、自分の筆がある方はお持ちください。 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



かがやき長寿ひろば
ホームページ

くらまえ

9月 予定表

休

9/22 (火)

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	
9月1日 火曜日		9月4日 金曜日	
10:00~11:30	⑨ 手作り小物	10:00~11:00	⑮ 書道
14:00~14:45	⑧ ライオン手洗い講習	14:00~15:00	⑭ ボッチャ
14:45~15:30	④ ストレッチ体操 45分		
9月8日 火曜日		9月11日 金曜日	
10:00~11:00	② 転倒予防体操	10:00~11:00	⑦ めり絵・カレンダー作り
14:00~15:00	⑥ 紙芝居	14:00~15:00	③ すっきりストレッチ (ダンス講師) (定員15名)
9月15日 火曜日		9月18日 金曜日	
10:00~11:00	⑩ 脳トレ (定員10名)	10:00~10:30	④ ストレッチ体操
14:00~15:00	⑤ 心と身体まるっと 貯筋体操 (リハビリ専門職) (定員15名)	10:30~11:30	⑪ 輪投げ
受付開始! 電話予約 8月26日(水) 午前9時30分より TEL 080-5647-8278 ※ 講座や教室は原則、事前申し込み制です。		14:00~15:00	⑫ みんなで歌おう
		9月25日 金曜日	
9月29日 火曜日		10:00~11:00	⑬ カラオケ (10名)
		14:00~15:00	④ ストレッチ体操
10:00~11:30	① 介護保険制度と 台東区の福祉サービスの話	「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。	
14:00~15:30	⑭ ボッチャ		

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