

かがやき長寿ひろば

令和8年 10月号 だより

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

区内在住60歳以上の方

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

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

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!!

受付開始!

9/24 (木) 9時30分～ TEL 080-5647-8278

① タオル体操 座ったまま、タオルを使ったストレッチなどを行います。タオルはこちらでご用意しております。 定員 10名	② 折紙 講師を迎え、季節のお花や動物を作成します。 定員 10名	③ ボッチャ ボールを投げ合い点数を競います。 定員 10名	④ みんなで歌おう カラオケ演奏と一緒に、懐メロを楽しく歌います。 定員 10名
⑤ 大人のぬりえカレンダーづくり ぬ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	⑥ すっきりストレッチ 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	⑦ 脳トレ まちがい探しや、点つなぎ、なぞなぞ、数独などを行います。 定員 10名	⑧ 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
⑨ 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めます。 定員 10名	⑩ ハーブティーを楽しむ ハーブの魅力は独特の色と香りです。香りで心豊かなひと時を過ごしましょう。 定員 10名	⑪ 書道 季節のお手本を見ながら、自由にお書きください。お持ちの筆がある方はご持参ください。 定員 10名	⑫ 心と身体まるっと 貯筋体操 リハビリ専門家による立位体操やゴムバンド体操です。心と身体をまとめて元気にする体操を行います。 定員 15名
⑬ ボール体操 やわらかいボールを使って体を動かす簡単な体操です。座って行います。 定員 10名	⑭ ミックムーン 沖縄の音楽を愛する4人が、音を重ねる喜びとともに、心に残る演奏と歌を届けます。 定員 15名	⑮ カラオケ みなさんとカラオケを楽しみましょう。 定員 10名	⑯ 元気に過ごす 食事の話 食事量、間食量の目安、バランスの良い食事とは？ ご自分の食事を振り返り、栄養士からアドバイスをいただきます。 定員 15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

10月 予定表

※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

火曜日		金曜日	
受付開始! 電話予約 9月24日(木) 午前9時30分より TEL 080-5647-8278		10月2日 金曜日	
	10:00~11:00	①	タオル体操
	14:00~15:00	②	折紙
10月6日 火曜日		10月9日 金曜日	
10:00~11:00	③	ボッチャ	⑤ 大人のぬりえ ・カレンダーづくり
14:00~15:00	④	みんなで歌おう	⑥ すっきりストレッチ (ダンス講師) 定員15名
10月13日 火曜日		10月16日 金曜日	
10:00~11:00	⑦	脳トレ	⑨ 輪投げ 定員10名
14:00~15:00	⑧	転倒予防体操	⑩ ハーブティーを楽しむ (アロマ講師) 定員10名
10月20日 火曜日		10月23日 金曜日	
10:00~11:00	⑪	書道	⑬ ボール体操
14:00~15:00	⑫	心と身体 まるっと貯筋体操 (リハビリ専門職) 定員15名	⑭ ミックムーン (沖縄演奏と歌) 定員15名
10月27日 火曜日		10月30日 金曜日	
10:00~11:00	⑮	カラオケ	③ ボッチャ
14:00~15:00	⑧	転倒予防体操	⑯ 元気に過ごす食事の話 (台東保健所 栄養士) 定員15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	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。