

# かがやき長寿ひろば

## あさくさ

令和8年 5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

特別養護老人ホーム浅草（浅草4-26-2） 1階 地域交流スペース

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!!** ※運動時には、水分補給用の飲み物をご持参ください。

オンラインツアー 万博特集 その②	おとなの学校カフェ	カーレット
1970年と2025年開催の大阪・関西万博を映像で体験。クイズあり！体操あり！頭も体も使って楽しみましょう！※前回とは違う内容です。 定員 20名	懐かしい話題が詰まった「おとなの教科書」で授業をします。青春時代にタイムリップしたかのように、楽しく脳が鍛えられます。 定員 10名	冬のオリンピックでお馴染みの「カーリング」を卓上で手軽に行うのが「カーレット」です。初めての方でも簡単です。 定員 10名
介護予防体操教室 ここからあさくさ	料理教室	
セントラルスポーツ所属のインストラクターによるイスに座ったまま実施する、楽しい全身運動プログラムです。 定員 15名	講師をお迎えし、料理教室を開催いたします。今回のメニューは「牛肉ときのこのやわらか炒め」と「キャベツと桜えびの煮浸し」です。 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  
あさくさ 担当

電話 03-3876-1094  
(月~土) 9時30分~16時30分



あさくさ

# 5月予定表

※ 予定は変更となる場合があります。

申込み受付

4月22日(水) 午前9時30分より電話予約開始

TEL 03-3876-1094

持ち物 **かがやきカード** (毎回)  
本人確認ができるもの (初時登録時のみ)

5月7日 木曜日

休

5月14日 木曜日

5月21日 木曜日

10:00~11:30 オンラインツアー

10:00~11:30 カーレット

14:00~15:30 おとなの学校カフェ

14:00~15:00 介護予防体操教室

5月28日 木曜日

10:00~11:30 おとなの学校カフェ

14:00~15:30 料理教室

## 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		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