

かがやき長寿ひろば

いりや

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
入谷区民館（入谷1-15-6）
3階 第5集会室・第6集会室（火曜・土曜）、4階 多目的ホール・第6集会室（木曜・金曜）

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。

かがやき長寿体操	ストレッチ	盆ダンス	カラオケ
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動やストレッチを行い、加えて食べる・話す力を保つ口腔体操も行います。 定員 20~25名	椅子に座り、映像に合わせて、やさしく身体を伸ばしたり筋力運動などを行います。 定員 20~25名	民謡だけではなく、歌謡曲やポップスなどアップテンポな曲に合わせて映像を見ながら踊ります。 定員 20名	好きな曲を選んで歌います。楽しく歌って口の周りの筋肉も鍛えましょう。 定員 6~10名
数独	書写	講話	モルック
9×9の枠内に1から9の数字を縦・横・3×3のブロックごとのいずれにも重複なく配置するパズルです。 定員 26名	薄く印刷された文字をペンでなぞったりお手本を見ながら文字を書きます。お気に入りのペンをご持参ください。 定員 26名	「認知症サポーター養成講座」 認知症についての正しい知識や接する時の心構えなどのお話です。 定員 26名	木の棒を投げて倒れたピンの合計点数を競います。初めての方でも楽しめるゲームです。 定員 16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
いりや 担当

電話 **03-3834-6370**
(月~土) 9時30分~16時30分



いりや

5月予定表

※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

火		木		金		土	
申込み受付 4月24日(金) 午前9時30分より電話予約開始 TEL 03-3834-6370 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1日(金)		5月2日(土)	
10:00~11:00		盆ダンス		9:30~11:00		団体利用	
13:30~14:30		ストレッチ		13:30~14:30		脳トレ	
15:00~16:00		童謡		15:00~16:00		ぬり絵	
5月5日(火)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月9日(土)	
休		休		10:00~11:00		団体利用	
				13:30~14:30		かがやき 長寿体操	
				15:00~16:00		脳トレ	
5月12日(火)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月16日(土)	
10:00~11:00		数独		10:00~11:00		童謡	
13:30~15:00		ふれあい 介護予防教室 (区主催)		13:30~14:30		盆ダンス	
				15:00~16:00		ストレッチ	
5月19日(火)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)	
10:00~11:00		脳トレ		10:00~11:00		盆ダンス	
13:30~14:30		折り紙		13:30~14:30		ストレッチ	
15:00~16:00		ぬり絵		15:00~16:00		カラオケ	
5月26日(火)		5月28日(木)		5月29日(金)		5月30日(土)	
10:00~11:00		書写		10:00~11:00		童謡	
13:30~14:30		講話		13:30~14:30		盆ダンス	
15:00~16:00		脳トレ		15:00~16:00		かがやき 長寿体操	

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