

かがやき長寿くらまえ ひろば だより

令和8年 5月号

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!!

※運動時には、水分補給用の飲み物をご持参ください。

ストレッチ体操	転倒予防体操	すっきりストレッチ	講話
椅子に座り、映像に合わせて、筋力運動などを行います。 定員 12名	椅子に座り、体操ボラティアの指導に合わせて、筋力運動などを行います。 定員 12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	前半は、歯科衛生士がお口のトレーニングを教えて下さいます。後半はDVDを見ながら、介護予防体操を行います。 定員 15名
書道	カレンダーづくり	健康レク（ベジチェック）	ゲーム（ポッチャ）
季節のお手本を見ながら思い思いに書いて下さい。道具はありますが、自分の筆がある方はお持ち下さい。 定員 10名	来月のカレンダーを作ります。できあがったらご自宅に貼ってご使用下さい。 定員 10名	血管年齢や緑黄色野菜の摂取量など測定します。（明治安田生命） 定員 15名	ボールを投げ合い点数を競います。 定員 12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



※ 講座や教室は原則、
事前申し込み制です。

火曜日		金曜日	
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 080-5647-8278 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 金曜日 10:00 ~ 11:00 ボッチャ 14:00 ~ 15:00 大人のぬり絵	
5月5日 火曜日 <div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">休</div>		5月8日 金曜日 10:00 ~ 11:00 カレンダー作り 14:00 ~ 15:00 すっきりストレッチ	
5月12日 火曜日 10:00 ~ 11:00 脳トレ 14:00 ~ 15:00 転倒予防体操		5月15日 金曜日 10:00 ~ 11:00 カラオケ(10名) 14:00 ~ 15:00 ストレッチ体操	
5月19日 火曜日 10:00 ~ 11:00 カラオケ(10名) 14:00 ~ 15:00 輪投げ		5月22日 金曜日 10:00 ~ 11:00 みんなで歌おう 14:00 ~ 15:00 健康レク(バジチェック)	
5月26日 火曜日 10:00 ~ 11:00 みんなで歌おう 14:00 ~ 15:00 転倒予防体操		5月29日 金曜日 10:00 ~ 11:00 書道 14:00 ~ 14:45 講話 14:45 ~ 15:30 介護予防体操	

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	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