

# かがやき長寿ひろば ほうらい 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**  
特別養護老人ホーム浅草ほうらい（清川2-14-7） 1階 地域交流スペース

**持ちもの**

<b>初回利用時</b> 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)	<b>2回目以降</b> 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。

<b>スマホ相談会</b> スマートフォンに関する疑問や操作方法等についての悩みを解消するため、個別相談会を実施します。相談は1対1で行い、小さなことや基礎的なことも相談できます。 実施日 5月11日 定員 2名(先着)	<b>ほうらい元気塾</b> 台東区が作成した転ばぬ先の健康体操を皆さんと一緒にいきましょう。時々ロコモ体操も行います。 定員20名(予約不要)
<b>カラオケ・思い出サロン</b> 懐かしいメロディに合わせて大きな声で歌い、健康維持や気分転換を楽しみませんか。施設導入のカラオケ機器を使用し、皆様の青春時代を彩った曲とともに楽しいひとときを過ごしましょう。 実施日 5月18日 定員 15名(先着)	<b>ほうらい講話サロン</b> 『はつらつサービスについて』講師台東区社会福祉協議会職員 ○皆様お気軽にご参加ください。 実施日 5月25日 定員20名(先着)
	<b>コグニ体操</b> コグニ体操は、頭と体を一緒に動かして認知機能を高める健康プログラムです。楽しく笑いながら、無理なく続けられる体操です。 実施日 5月11日・25日 定員15名程度(予約不要)

【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  
ほうらい 担当

電話 **03-5824-5630**  
(月~土) 9時30分~16時30分



# ほうらい

# 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 03-5824-5630

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4日 月曜日		5月11日 月曜日	
休		10:00～11:00	コグニ体操
		14:00～15:00	スマホ相談会
5月18日 月曜日		5月25日 月曜日	
10:30～11:30	ほうらい元気塾	10:00～11:00	コグニ体操
14:00～15:00	カラオケ・思い出サロン	14:00～15:00	ほうらい講話サロン

# 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