

かがやき長寿ひろば

りゅうせん 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

竜泉福祉センター（竜泉2-10-5） 2階 201研修室

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。

| おもりで貯筋体操 | 脳トレスポレク | 盆ダンス |
|---|--|---|
| <p>【当日受付】事前申込み不要 椅子に座り、映像を見ながら、棒やおもりを使った体操を行います。おもりはそれぞれの体や筋力に合わせて重さを調整できます。</p> <p>定員 30名 (当日先着)</p> | <p>体を動かしながら楽しく認知症予防をしましょう。</p> <p>定員 10名</p> | <p>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。</p> <p>定員 20名</p> |
| 数独 | | |
| <p>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。</p> <p>定員 15名</p> | | |

【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
りゅうせん 担当

電話 03-6458-1456
(月~土) 9時30分~16時30分



| 月 | | 火 | | 水 | |
|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 5月4日 月曜日 | | 5月5日 火曜日 | | 5月6日 水曜日 | |
| 休 | | 休 | | 休 | |
| 5月11日 月曜日 | | 5月12日 火曜日 | | 5月13日 水曜日 | |
| 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 |
| 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 |
| 13:30 ~14:30 | ※数独 | 13:30 ~14:30 | ※盆ダンス | 13:30 ~14:30 | ※脳トレスポレク |
| 5月18日 月曜日 | | 5月19日 火曜日 | | 5月20日 水曜日 | |
| 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 |
| 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 |
| 13:30 ~14:30 | ※数独 | 13:30 ~14:30 | ※盆ダンス | 13:30 ~14:30 | ※脳トレスポレク |
| 5月25日 月曜日 | | 5月26日 火曜日 | | 5月27日 水曜日 | |
| 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 9:30 ~10:20 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 |
| 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 | 10:40 ~11:30 | 当日申し込み おもりで貯筋体操 |
| 13:30 ~14:30 | ※数独 | 13:30 ~14:30 | ※盆ダンス | 13:30 ~14:30 | ※脳トレスポレク |

申込み受付（※の講座や教室）

4月22日（水）午前9時30分より電話予約開始 TEL 03-6458-1456

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）



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