

# かがやき長寿ひろば入谷予定表

12月のサロンは  
11月24日(金)  
受付開始

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>笑顔のつどい</b></p> <p>12月13日(水) 午後1時30分～</p> <p>「見守りサポーター養成講座と介護予防体操」</p> <p>講師：まつがや地域包括支援センター職員</p> <p>定員：15名 事前予約制</p> </div>					ことぶき教室	団体利用
					ことぶき教室	団体利用
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
休業日	ことぶき教室	介護予防教室	10:00～11:00 折り紙サロン	10:00～11:00 かがやき長寿体操	団体利用	団体利用
	午後1:00～2:00 カラオケサロン 午後3:00～4:00 カラオケサロン	スマートフォン 講習会	ことぶき教室	午後1:30～ 講話サロン 季節養生を取り入れた 薬膳生活～冬編～	団体利用 午後3:00～4:00 脳トレサロン	午後1:00～2:00 書写サロン 午後3:00～4:00 ストレッチサロン
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
休業日	10:00～11:00 ぬり絵サロン	介護予防教室	10:00～11:00 カラオケサロン	10:00～11:00 脳トレサロン	10:00～11:00 ストレッチサロン	10:00～11:00 数独サロン
	午後1:00～2:00 かがやき長寿体操 午後3:00～4:00 ストレッチサロン	団体利用	午後1:30～2:30 笑顔のつどい 午後3:00～4:00 脳トレサロン	午後1:00～2:00 パタンクサロン 午後3:00～4:00 かがやき長寿体操	ことぶき教室 団体利用	午後1:00～2:00 かがやき長寿体操 午後3:00～4:00 ストレッチサロン
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
休業日	ことぶき教室	団体利用	10:00～11:00 カラオケサロン	10:00～11:00 ストレッチサロン	団体利用	10:00～11:00 ぬり絵サロン
	ことぶき教室	スマートフォン 講習会	ことぶき教室	午後1:00～2:00 カラオケサロン 午後3:00～4:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 謎解きサロン 午後3:00～4:00 脳トレサロン	午後1:00～2:00 朗読サロン 午後3:00～4:00 かがやき長寿体操
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
休業日	10:00～11:00 脳トレサロン	10:00～11:00 書写サロン	10:00～11:00 謎解きサロン	10:00～11:00 けん玉サロン	休業日	休業日
	午後1:00～2:00 編み物サロン	午後1:00～2:00 絵手紙サロン 午後3:00～4:00 脳トレサロン	午後1:00～2:00 カラオケサロン 午後3:00～4:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 かがやき長寿体操 午後3:00～4:00 ストレッチサロン		

全て事前予約制です。会場または電話でお申し込みください。  
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、サロン事業等を休止する場合があります。

各種教室 受講者が事前に決まっている教室のため  
団体利用 当日の参加はできません。

12月のサロンの予約は、11月24日から受付を開始します  
1月のサロンの予約は、12月22日から受付を開始します



かがやき長寿ひろば入谷  
(入谷区民館内)

住所：台東区入谷1-15-6

電話：03-3834-6370

運営事業者：台東区社会福祉事業団

午前9時30分～午後4時30分

利用時間：

利用できる方：

台東区在住の60歳以上の方