

# かがやき長寿ひろば入谷予定表

3月のサロンは  
2月22日(木)  
受付開始

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>笑顔のつどい</b> 3月13日(水) 10時～ 「住み慣れた地域で安心して暮らすために」 講師：台東区在宅療養支援窓口 職員 定員：15名 事前予約制</p> </div>					1	2
					ことぶき教室	10:00～11:00 ぬり絵サロン
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>笑顔のつどい</b> 3月13日(水) 10時～ 「住み慣れた地域で安心して暮らすために」 講師：台東区在宅療養支援窓口 職員 定員：15名 事前予約制</p> </div>					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
					団体利用	
3	4	5	6	7	8	9
休業日	10:00～11:00 講話サロン お箸で脳トレ	団体利用	10:00～11:00 カラオケサロン	介護予防教室	団体利用	団体利用
	午後1:00～2:00 ストレッチサロン 午後3:00～4:00 かがやき長寿体操	午後1:00～2:00 脳トレサロン 午後3:00～4:00 書写サロン	ことぶき教室	脳トレ健康体操 教室 午後3:00～4:00 カラオケサロン	団体利用 午後3:00～4:00 脳トレサロン	午後1:00～2:00 けん玉サロン 午後3:00～4:00 かがやき長寿体操
10	11	12	13	14	15	16
休業日	10:00～11:00 数独サロン	10:00～11:00 講話サロン はじめての ミュージックベル	10:00～11:00 笑顔のつどい	介護予防教室	ことぶき教室	10:00～11:00 脳トレサロン
	ことぶき教室	団体利用	ことぶき教室	脳トレ健康体操 教室 午後3:00～4:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 ペタンクサロン 午後3:00～4:00 ストレッチサロン	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
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
休業日	10:00～11:00 ぬり絵サロン	10:00～11:00 講話サロン はじめての ミュージックベル	休業日	介護予防教室	10:00～11:00 DVD鑑賞	10:00～11:00 謎解きサロン
	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～春編～		脳トレ健康体操 教室 午後3:00～4:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 DVD鑑賞	午後1:00～2:00 脳トレサロン 午後3:00～4:00 ストレッチサロン
24	25	26	27	28	29	30
休業日	フレイルチェック 事前準備	団体利用	10:00～11:00 折り紙サロン	10:00～11:00 ストレッチサロン	団体利用	10:00～11:00 数独サロン
	フレイルチェック	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 けん玉サロン 午後3:00～4:00 かがやき長寿体操	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 かがやき長寿体操 午後3:00～4:00 ストレッチサロン
31	<p><b>春の発表会(ことぶき教室・サロンの発表会)</b> 3月22日(金)午前10時～ 生涯学習センター2階 ミレニアムホールで開催 (観覧の申込み不要)</p>					<p><b>春の作品展(ことぶき教室・サロンの作品展)</b> 3月22日(金)午前9時～午後5時 3月23日(土)午前9時～午後5時 老人福祉センター5階で開催 (見学の申込み不要)</p>

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。

3月のサロンの予約は、2月22日から受付を開始します  
4月のサロンの予約は、3月26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)

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

利用時間：午前9時30分～午後4時30分  
利用できる方：台東区在住の60歳以上の方