

# かがやき長寿ひろば入谷予定表

8月のサロンは  
7月25日(木)  
受付開始

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>笑顔のつどい</b> 8月21日(水) 午前10時～ 「みんなで知ろう! 認知症サポーター養成講座」 講師：まつかや地域包括支援センター 職員 定員：15名 事前予約制</p> </div>				介護予防教室	10:00～11:00 盆ダンスサロン	団体利用
				歌って脳トレ 健康体操教室	ことぶき教室	ことぶき教室
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
休業日	10:00～11:00 ストレッチサロン	10:00～11:00 かがやき長寿体操	10:00～11:00 折り紙サロン	介護予防教室	10:00～11:00 童謡サロン	10:00～11:00 ストレッチサロン
	ことぶき教室	ことぶき教室	ウクレレ教室	午後1:30～3:00 講話サロン <small>季節養生を取り入れた 薬膳生活～夏編～</small>	午後1:30～2:10 出前講座 書道に親しむ 午後3:00～4:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 朗読サロン 午後3:00～4:00 脳トレサロン
<b>11</b> 山の日	<b>12</b> 振替休日	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
休業日	休業日	団体利用	ことぶき教室	介護予防教室	10:00～11:00 健康けん玉サロン	団体利用
		午後1:00～2:00 絵手紙サロン 午後3:00～4:00 ぬり絵サロン	ウクレレ教室	午後1:30～3:00 カラオケサロン	ことぶき教室	午後1:00～2:00 数独サロン 午後3:00～4:00 書写サロン
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
休業日	10:00～11:00 童謡サロン	10:00～11:00 盆ダンスサロン	10:00～11:00 笑顔のつどい	介護予防教室	講話サロン 事前準備	10:00～11:00 かがやき長寿体操
	午後1:30～3:00 カラオケサロン	ことぶき教室	ウクレレ教室	歌って脳トレ 健康体操教室	午後1:30～3:00 講話サロン <small>岩倉高等学校 鉄道研究部</small>	午後1:00～2:00 ストレッチサロン 午後3:00～4:00 書写サロン
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
休業日	ことぶき教室	10:00～11:00 ポッチャサロン	定期清掃	介護予防教室	10:00～11:00 ストレッチサロン	団体利用
	午後3:00～4:30 多世代交流サロン	フレイルチェック		歌って脳トレ 健康体操教室	午後1:00～2:00 かがやき長寿体操 午後3:00～4:00 脳トレサロン	ことぶき教室

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。  
※ご参加される方は受付に使用登録証をご提示ください。

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。

8月のサロンの予約は、7月25日から受付を開始します  
9月のサロンの予約は、8月23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

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