

# かがやき長寿ひろば入谷予定表

10月のサロンは  
9月25日(水)  
受付開始

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<b>笑顔のつどい</b> 10月16日(水) 午後1時30分～ 「知っておくと安心！」 薬のお話 講師：めぐみ薬局 職員 定員：20名 事前予約制		10:00～11:00 ストレッチサロン	9:30～11:00 折り紙サロン	10:00～11:00 盆ダンスサロン	10:00～11:00 かがやき長寿体操	団体利用
		午後1:00～2:00 書写サロン 午後3:00～4:00 脳トレサロン	午後1:00～4:00 スマートフォン 相談会 事前予約制	午後1:30～3:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 ストレッチサロン 団体利用	午後1:00～2:00 朗読サロン 午後3:00～4:00 ぬり絵サロン
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
休業日	10:00～11:00 かがやき長寿体操	10:00～11:00 書写サロン	10:00～11:00 童謡サロン	10:00～11:00 謎解きサロン	10:00～11:00 ストレッチサロン	団体利用
	午後1:00～2:00 数独サロン 午後3:00～4:00 脳トレサロン	団体利用	午後1:30～3:00 カラオケサロン	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～秋編～</small>	午後1:30～3:00 カラオケサロン	ことぶき教室
<b>13</b>	<b>14</b> スポーツの日	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
休業日	休業日	介護予防教室	ことぶき教室	10:00～11:00 ポッチャサロン	10:00～11:00 健康けん玉サロン	団体利用
		ことぶき教室	午後1:30～2:30 笑顔のつどい 午後3:00～4:00 ぬり絵サロン	ことぶき教室	ことぶき教室 団体利用	午後1:00～2:00 手話サロン 午後3:00～4:00 脳トレサロン
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
休業日	団体利用	介護予防教室	10:00～11:00 かがやき長寿体操	10:00～11:00 数独サロン	10:00～11:00 童謡サロン	団体利用
	午後1:00～2:00 書写サロン 午後3:00～4:00 ぬり絵サロン	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 ストレッチサロン 午後3:00～4:00 盆ダンスサロン	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	午後1:30～3:00 カラオケサロン	ことぶき教室
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
休業日	10:00～11:00 盆ダンスサロン	介護予防教室	ことぶき教室	10:00～11:00 謎解きサロン		
	午後1:30～3:00 カラオケサロン	午後1:00～2:00 ポッチャサロン 午後3:00～4:00 健康けん玉サロン	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	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。  
10月のサロンの予約は、9月25日から受付を開始します  
11月のサロンの予約は、10月25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