

かがやき長寿ひろばに参加しませんか！

- ▶ 「かがやき長寿ひろば」では、区民館の集会室で、高齢者向けの運動や趣味づくりのための教室・サロンを開催しています。
- ▶ 「入谷」で開催している、かがやき長寿ひろばに、4月から「台東」と「谷中」が仲間入り！
- ▶ 教室・サロンの詳細は、事業案内「かがやき長寿ひろばだより（※）」でご案内しています。
※ほのぼの通信と合わせて毎月発行しています。

実施内容について（実施時間）午前9時30分～午後4時30分

かがやき長寿ひろば 入谷 入谷区民館で、毎週 火・木・金・土曜日 に開催

（主なサロンのテーマ）笑顔のつどい、数独、脳トレ、ぬり絵、書写、盆ダンス、ボッチャ、折り紙、朗読、手話、カラオケ、体操、体操、ストレッチ など

かがやき長寿ひろば 台東 台東一丁目区民館で、毎週月曜日 に開催

（主なサロンのテーマ）ぬり絵、体操 など

かがやき長寿ひろば 谷中 谷中区民館で、毎週水曜日 に開催

（主なサロンのテーマ）ぬり絵、体操、カラオケ、ストレッチ など



利用登録について

- ▶ 60歳以上の区内在住の方がご利用いただけます。
- ▶ 「老人福祉センター・老人福祉館」の使用登録証をお持ちの方は、そのままご利用いただけます。（利用時には、使用登録証をご提示ください）
- ▶ 「かがやき長寿ひろば」「老人福祉センター・老人福祉館」を、初めてご利用される方は、初回ご利用時に使用登録証の作成が必要となります。

※使用登録証の作成には、本人確認書類（運転免許証、保険証等、氏名・住所・生年月日が確認できるもの）が必要となります。

お申込みについて

各教室は、募集・抽選となります。

サロンは**事前予約制**となります。下記窓口までお電話ください。

会場	お問い合わせ先	お問い合わせ 受付時間
かがやき長寿ひろば 入谷 （入谷区民館で開催）	☎03-3834-6370	（月～土） 午前9時30分～午後4時30分
かがやき長寿ひろば 台東 （台東一丁目区民館で開催）	☎03-5834-3973	（月～金） 午前9時30分～午後4時30分
かがやき長寿ひろば 谷中 （谷中区民館で開催）	☎03-5834-4848	（月～金） 午前9時30分～午後4時30分

老人福祉センター予定表

4月のサロンは
3月25日(火)
受付開始

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		10:00~11:00 ストレッチサロン 午後1:30~3:00 英会話サロン 団体利用	10:00~11:30 カラオケサロン 午後1:30~2:30 数独サロン	10:00~11:00 盆ダンスサロン 午後1:30~2:30 さわやか体操サロン (骨盤底筋運動ほか) 団体利用	10:00~11:00 カーレットサロン 午後1:30~2:30 みんなで歌おう サロン	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10:00~11:00 輪投げサロン 団体利用	介護予防教室 団体利用	さわやか体操 サロン (骨盤底筋運動ほか)	盆ダンスサロン	ストレッチサロン	団体利用
	午後1:30~2:30 輪投げサロン 団体利用	午後1:30~2:30 絵手紙サロン 団体利用	午後1:30~2:30 みんなで歌おう サロン	午後1:30~3:00 カラオケサロン 団体利用	午後1:30~2:30 カーレットサロン 団体利用	団体利用
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00~11:00 輪投げサロン 団体利用	10:00~11:00 さわやか体操サロン (骨盤底筋運動ほか) 介護予防教室	10:00~11:00 盆ダンスサロン	ことぶき教室	10:00~11:30 カラオケサロン	
	午後1:30~2:30 輪投げサロン ことぶき教室	午後1:30~3:00 英会話サロン ことぶき教室 団体利用	午後1:30~2:30 笑顔のつどい	午後1:30~2:30 ぬり絵サロン 団体利用	午後1:30~2:30 ストレッチサロン	団体利用
20	21	22	23	24	25	26
休館日	10:00~11:00 輪投げサロン 団体利用	介護予防教室 団体利用	さわやか体操 サロン (骨盤底筋運動ほか)	10:00~11:00 ストレッチサロン	10:00~11:00 みんなで歌おう サロン	団体利用
	午後1:30~2:30 輪投げサロン 団体利用	午後1:30~2:30 絵手紙サロン ことぶき教室 団体利用	午後1:30~2:30 盆ダンスサロン 団体利用	午後1:30~2:30 カーレットサロン ことぶき教室 団体利用	午後1:30~3:00 カラオケサロン 団体利用	団体利用
27	28	29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>笑顔のつどい 4月16日(水)午後1時30分~ 春です♪ おしゃれして出かけましょう! 「いきいき美容教室」 講師：資生堂ジャパン株式会社 定員：30名 事前予約制</p> </div>		
休館日	10:00~11:00 輪投げサロン ことぶき教室 団体利用	昭和の日 休館日	10:00~11:30 カラオケサロン			
	午後1:30~2:30 輪投げサロン		午後1:30~2:30			
	午後1:30~2:30 ストレッチサロン		さわやか体操 サロン (骨盤底筋運動ほか)			

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。

4月のサロンの予約は、3月25日から受付を開始します
5月のサロンの予約は、4月25日から受付を開始します



老人福祉センター

住所：台東区東上野2-25-14

電話：03-3833-6541

指定管理者：台東区社会福祉事業団

開館時間：午前9時~午後5時

利用できる方：台東区在住の60歳以上の方

橋場老人福祉館予定表

4月のサロンは
3月25日(火)
受付開始

日		月		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
				9:30~11:00 折り紙サロン	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~11:00 カラオケサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 脳トレサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン
				午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~2:30 座ってステップサロン 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞サロン	午後1:30~2:30 盆踊りで健康づくり 午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後1:30~3:00 カラオケサロン 午後3:30~4:30 数独サロン
6	7	8	9	10	11	12		
9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 輪投げサロン	休館日	9:30~11:00 カラオケサロン	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 ポッチャサロン	9:30~10:30 数独サロン 11:00~12:00 数独サロン	9:30~11:00 折り紙サロン		
団体利用		午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~3:00 カラオケサロン 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	午後1:30~2:30 書写サロン 午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後1:30~3:00 カラオケサロン 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	午後1:30~3:00 ストレッチサロン 午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:00~4:30 カラオケサロン	
13	14	15	16	17	18	19		
9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 輪投げサロン	休館日	介護予防教室	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり	ことばき教室	9:30~11:00 カラオケサロン	9:30~10:30 ポッチャサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン		
団体利用		午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:00~4:30 カラオケサロン	ことばき教室 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	午後1:30~3:00 折り紙サロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞サロン	午後1:30~3:00 カラオケサロン 午後3:30~4:30 書写サロン	
20	21	22	23	24	25	26		
9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 輪投げサロン	休館日	介護予防教室	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~11:00 折り紙サロン	9:30~11:00 カラオケサロン	ことばき教室		
団体利用		午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	ことばき教室 設備点検	ことばき教室 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:30~4:30 盆踊りで健康づくり	
27	28	29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>笑顔のつどい 4月23日(水)午後1時30分~</p> <p>「交通事故や特殊詐欺に 巻き込まれないために」</p> <p>講 師：浅草警察署 職員 個別相談：ほうらい地域包括支援センター 職員 定 員：20名予約制</p> </div>				
9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 輪投げサロン	休館日	昭和の日	9:30~11:00 麻雀サロン					
団体利用			午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞サロン					

全て予約制です。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。



橋場老人福祉館

住所：台東区橋場1-36-2
産業研修センター4階
電話：03-3876-2365
指定管理者：台東区社会福祉事業団

4月のサロンの予約は、3月25日から受付を開始します
5月のサロンの予約は、4月25日から受付を開始します

開館時間：午前9時~午後5時
利用できる方：台東区在住の60歳以上の方

三筋老人福祉館予定表

4月のサロンは
3月25日(火)
受付開始

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
		9:30~10:30 書写サロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 輪投げサロン 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 ボッチャサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 文字あそびサロン 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~11:00 麻雀サロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 文字あそびサロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 数独サロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
6	7	8	9	10	11	12	
休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~11:00 麻雀サロン 午後1:30~2:30 輪投げサロン 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 ボッチャサロン	9:30~11:00 麻雀サロン 団体利用	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 数独サロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 文字あそびサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 カラオケサロン	
	13	14	15	16	17	18	19
休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ペーパークラフト 団体利用	9:30~11:00 麻雀サロン ことばき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	介護予防教室 午後1:30~2:30 座ってステップ サロン 午後3:30~4:30 ボッチャサロン	9:30~11:00 麻雀サロン ことばき教室 設備点検	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 書写サロン ことばき教室 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 カラオケサロン	
	20	21	22	23	24	25	26
休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~10:30 数独サロン 11:00~12:00 文字あそびサロン ことばき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	介護予防教室 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 ボッチャサロン	ことばき教室 団体利用	ことばき教室 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ちぎり絵サロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン ことばき教室 午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">笑顔のつどい</p> <p style="text-align: center;">4月 9日(水) 午後1時30分~2時30分</p> <p style="text-align: center;">「介護サービスの予備知識 地域包括支援センターについて」</p> <p>講 師：くらまえ地域包括支援センター 職員 個別相談：くらまえ地域包括支援センター 職員 定 員：20名 予約制</p> </div>		
休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ペーパークラフト 団体利用	昭和の日 休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:30~4:30 ボッチャサロン				

全て予約制です。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。



三筋老人福祉館

住所:台東区三筋2-16-4
電話:03-3866-2417
指定管理者:台東区社会福祉事業団

4月のサロンの予約は、3月25日から受付を開始します
5月のサロンの予約は、4月25日から受付を開始します
開館時間：午前9時~午後5時
利用できる方：台東区在住の60歳以上の方