

かがやき長寿ひろば 台東

▶ **毎週月曜日** に開催！ (祝日・年末年始は休業)

▶ 会場

台東一丁目区民館 (台東1-25-5)
2階 第3集会室

ぬり絵サロン (定員15名)



7日、14日、21日、28日
午前10時

※色鉛筆をご持参ください

かがやき長寿体操サロン (定員15名)

7日、14日、21日、28日
午後1時30分

※動きやすい服装で
おこしてください



かがやき長寿ひろば 谷中

▶ **毎週水曜日** に開催！ (祝日・年末年始は休業)

▶ 会場

谷中区民館 (谷中5-6-5)
1階 第3集会室 または 2階 多目的ホール

ぬり絵サロン (定員15名)



2日、9日、16日、23日
午前10時

※色鉛筆をご持参ください
※1階第3集会室で開催

かがやき長寿体操サロン (定員15名)

2日、9日、16日、23日
午後1時30分

※動きやすい服装で
※1階第3集会室で開催



4月30日(水) 最終水曜日のお楽しみ

午前10時 ストレッチサロン 定員20名
午後1時30分 カラオケサロン 定員15名

※2階多目的ホールで開催

かがやき長寿ひろばだより

2025年4月号

- ▶ 高齢者のため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。
- ▶ 現在「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！

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。
- ▶ 「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、保険証等の氏名・住所・生年月日が確認できるもの)が必要となります。
- ▶ 登録済みの方は、ご利用時に使用登録証をご提示ください。

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。

台東・谷中 会場 … 3月24日(月) 9時30分より受付開始
入谷 会場 … 3月25日(火) 9時30分より受付開始

会場	お問い合わせ先	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

かがやき長寿ひろば 入谷

毎週 火・木・金・土曜日 に開催！ (祝日・年末年始は休業)

会場

入谷区民館 (入谷1-15-6)
3階 第5・6集会室または4階多目的ホール

笑顔のつどい (定員20名)
「地域包括支援センターについて」
22日(火) 午後1時30分

数独サロン (定員20名)
1日(火) 午後1時30分
12日(土) 午後3時

脳トレサロン(定員20名)
1日(火) 午後3時
22日(火) 午後3時
26日(土) 午後3時



ぬり絵サロン(定員20名)
5日(土) 午後3時
15日(火) 午後3時



謎解きサロン(定員20名)
5日(土) 午後1時30分

童謡サロン(定員20名)
4日(金) 午後1時30分
17日(木) 午前10時

ボッチャサロン(定員20名)
3日(木) 午後3時
18日(金) 午後1時30分



盆ダンスサロン(定員20名)
4日(金) 午前10時
18日(金) 午前10時



健康けん玉サロン(定員20名)
10日(木) 午後3時



ボランティアと一緒に楽しみましょう♪

折り紙サロン (定員20名)
15日(火) 午後1時30分



朗読サロン (定員20名)
12日(土) 午後1時30分

手話サロン (定員20名)
26日(土) 午後1時30分



カラオケサロン 午前の部
(定員10名)
11日(金) 午前10時
24日(木) 午前10時

カラオケサロン 午後の部
(定員6名)
11日(金) 午後1時30分
11日(金) 午後3時
24日(木) 午後1時30分
24日(木) 午後3時

かがやき長寿体操サロン (定員20名)

3日(木) 午後1時30分
10日(木) 午前10時

かがやき長寿体操サロン (定員16名)
19日(土) 午後1時30分



ストレッチサロン (定員20名)
3日(木) 午前10時
10日(木) 午後1時30分

ストレッチサロン (定員16名)
19日(土) 午後3時