

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