

かがやき長寿ひろば予定表

7月のサロンは
6月26日(木)
受付開始

2025年7月

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
		団体	10:00~11:00 かがやき長寿体操	団体	10:00~11:00 童謡	団体
		午後1:30~2:30 書写 午後3:00~4:00 健康けん玉	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 大人のぬり絵	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:00~4:00 かがやき長寿体操	ことばき教室 団体	午後1:30~2:30 数独 午後3:00~4:00 脳トレ
6	7	8	9	10	11	12
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操	団体	10:00~11:00 かがやき長寿体操	団体	ことばき教室	団体
	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 大人のぬり絵	介護予防教室	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~4:00 ストレッチサロン	ことばき教室	午後1:30~2:30 朗読 午後3:00~4:00 ぬり絵
13	14	15	16	17	18	19
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操	10:00~11:00 折り紙	10:00~11:00 かがやき長寿体操	10:00~11:00 盆ダンス	10:00~11:00 モルック	団体
	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	介護予防教室 午後3:00~4:00 脳トレ	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 大人のぬり絵	ことばき教室	ことばき教室 団体	午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:00~4:00 かがやき長寿体操
20	21	22	23	24	25	26
休	海の日	10:00~11:00 笑顔のつどい	10:00~11:00 かがやき長寿体操	ほのぼの寄席 準備	ことばき教室	団体
	休	介護予防教室 午後3:00~4:00 ぬり絵	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	ほのぼの寄席 午後1時30分~ 6/12(木) 9時30分より 電話受付開始	ことばき教室	午後1:30~2:30 手話 午後3:00~4:00 脳トレ
27	28	29	30	31	笑顔のつどい (入谷) 7月22日(火)10時~ 「知っておくと安心！ 製品の安全と表示について」 講師：台東区役所 くらしの相談課職員 定員：26人 予約制	
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操	10:00~11:00 数独	10:00~11:00 かがやき長寿体操	10:00~11:30 カラオケ		
	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	介護予防教室 午後3:00~4:00 謎解き	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~3:45 大人のぬり絵	午後1:30~2:30 カラオケ 午後3:00~4:00 カラオケ		

	かがやき長寿ひろば台東 (台東一丁目区民館内)	かがやき長寿ひろば入谷 (入谷区民館内)	かがやき長寿ひろば谷中 (谷中区民館内)
住所	台東区台東1-25-5	台東区入谷1-15-6	台東区谷中5-6-5
電話	03-5834-3973	03-3834-6370	03-5834-4848