

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26名)

「認知症サポーター養成講座」

講師：まつがや地域包括支援センター職員
26日(火) 午前10時

書写サロン (定員26名)
5日(火) 午後3時

脳トレサロン(定員26名)
2日(土) 午後3時
23日(土) 午後3時
30日(土) 午後1時30分

ぬり絵サロン(定員26名)
2日(土) 午後1時30分
9日(土) 午後3時
12日(火) 午後3時



童謡サロン(定員26名)
7日(木) 午前10時

モルックサロン(定員20名)
14日(木) 午前10時

盆ダンスサロン(定員20名)
15日(金) 午前10時
29日(金) 午前10時



謎解きサロン(定員26名)
26日(火) 午後3時

数独サロン(定員26名)
5日(火) 午前10時
30日(土) 午前10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)
19日(火) 午前10時

朗読サロン (定員20名)
9日(土) 午後1時30分

手話サロン (定員20名)
23日(土) 午後1時30分

カラオケサロン 午前の部
(定員10名)
28日(木) 午前10時

カラオケサロン 午後の部
(定員6名)
28日(木) 午後1時30分
28日(木) 午後3時



かがやき長寿体操サロン
(骨盤底筋運動ほか)
(定員25名)
16日(土) 午後1時30分
21日(木) 午前10時
29日(金) 午後3時



ストレッチサロン
(定員25名)

1日(金) 午前10時
16日(土) 午後3時
29日(金) 午後1時30分

健康けん玉サロン(定員15名)
19日(火) 午後3時



講話サロン
季節養生を取り入れた薬膳生活
【夏編】
(定員26名)
30日(土) 午後3時

講話サロン
岩倉高等学校
鉄道研究部の皆さんといろいろな
鉄道を楽しみませんか
(定員20名)
22日(金) 午後1時30分