

# かがやき長寿ひろば予定表

8月のサロンは  
7月25日(金)  
受付開始

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
	台東	入谷	谷中	入谷	1 入谷	2 入谷
	<b>笑顔のつどい (入谷)</b> 8月26日(火)10時～ 「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 定員：26人 予約制		<b>スマートフォン相談会(入谷)</b> 8月14日(木)午後1時～4時 (おひとり45分間 事前予約制) スマートフォンをご持参ください 知りたいことやモヤモヤを解決しましょう 7月25日(金)受付開始		10:00～11:00 ストレッチサロン	団体
					ことばき教室 団体	午後1:30～2:30 むり絵 午後3:00～4:00 脳トレ
3	4	5	6	7	8	9
休	10:00～11:00 ストレッチサロン	10:00～11:00 数独	10:00～11:00 ストレッチサロン	10:00～11:00 童謡	ことばき教室	団体
	午後1:30～2:30 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか) 午後3:00～3:45 大人のぬり絵	介護予防教室 午後3:00～4:00 書写	午後1:30～2:30 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか) 午後3:00～3:45 パズルで脳トレ	ことばき教室	ことばき教室	午後1:30～2:30 朗読 午後3:00～4:00 むり絵
10	11	12	13	14	15	16
休	山の日 休	ふれあい 介護予防教室 (区主催)	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:00 モルック	10:00～11:00 盆ダンス	団体
		介護予防教室 午後3:00～4:00 むり絵	午後1:30～2:30 ストレッチサロン 午後3:00～3:45 大人のぬり絵	午後1:00～4:00 スマートフォン 相談会 事前予約制	ことばき教室 団体	午後1:30～2:30 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか) 午後3:00～4:00 ストレッチサロン
17	18	19	20	21	22	23
休	10:00～11:00 ストレッチサロン	10:00～11:00 折り紙	10:00～11:00 ストレッチサロン	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	ことばき教室	団体
	午後1:30～2:30 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか) 午後3:00～3:45 大人のぬり絵	介護予防教室 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 (骨盤底筋運動ほか) 午後3:00～3:45 パズルで脳トレ	ことばき教室	ことばき教室 午後1:30～3:00 講話 岩倉高等学校 鉄道研究部	午後1:30～2:30 手話 午後3:00～4:00 脳トレ
24	25	26	27	28	29	30
休	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:00 笑顔のつどい	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:30 カラオケ	10:00～11:00 盆ダンス	10:00～11:00 数独
	午後1:30～2:30 ストレッチサロン 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 カラオケ 午後2:30～3:30 カラオケ	午後1:30～2:30 カラオケ 午後3:00～4:00 カラオケ	午後1:30～2:30 カラオケ 午後3:00～4:00 カラオケ	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 (骨盤底筋運動ほか)
31	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)	
休	台東区台東1-25-5		台東区入谷1-15-6		台東区谷中5-6-5	
	03-5834-3973		03-3834-6370		03-5834-4848	