

かがやき長寿ひろば予定表

9月のサロンは
8月26日(火)
受付開始

2025年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 数独	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 童謡	10:00~11:00 モルック	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	ことばき教室	ことばき教室 団体	団体 午後3:00~4:00 ぬり絵
7	8	9	10	11 ★サービス	12	13
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	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 ぬり絵	ことばき教室	団体
	午後1:30~2:30 ストレッチ 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 書写	午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	午後1:30~2:30 脳トレ 午後3:00~4:00 脳トレ	ことばき教室 団体	午後1:30~2:30 朗読 午後3:00~4:00 脳トレ
14	15	16	17	18	19 ★サービス	20
休	敬老の日	10:00~11:00 折り紙	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 盆ダンス	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	コンサート 準備
	休	団体 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 大人のぬり絵	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	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	午後1:30~3:00 敬老コンサート ヴァイオリン (申込開始8/14)
21	22	23	24	25	26 ★サービス	27
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	秋分の日	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 ストレッチ	団体
	午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	休	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 ストレッチ 午後3:00~4:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	午後1:30~2:30 手話 午後3:00~4:00 脳トレ
28	29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>笑顔のつどい (入谷) 9月30日(火) 午後1時30分~ 「オーラルフレイル(口腔の衰え)を予防して 健康長寿を目指そう！」 講師： たいとう歯科健康センター職員 定員： 26人 予約制</p> </div>			
休	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 数独				
	フレイル チェック	午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:00~4:00 謎解き				

	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