

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)
「知って安心！成年後見制度について」
講師：台東区社会福祉協議会 職員
28日(火) 午後1時30分

書写サロン (定員26名)
7日(火) 午後3時

ぬり絵サロン(定員26名)
4日(土) 午後3時
21日(火) 午後3時



モルックサロン(定員16名)
2日(木) 午前10時
16日(木) 午前10時
30日(木) 午後3時

謎解きサロン(定員26名)
28日(火) 午後3時

脳トレサロン
(定員26名)
11日(土) 午後3時
18日(土) 午後3時
25日(土) 午後3時

童謡サロン(定員26名)
3日(金) 午前10時
30日(木) 午後1時30分

盆ダンスサロン(定員20名)
9日(木) 午前10時
30日(木) 午前10時



数独サロン(定員26名)
18日(土) 午後1時30分



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)
21日(火) 午後1時30分

朗読サロン (定員20名)
11日(土) 午後1時30分

手話サロン (定員20名)
25日(土) 午後1時30分

カラオケサロン 午前の部
(定員10名)
23日(木) 午前10時



カラオケサロン 午後の部
(定員6名)
10日(金) 午後1時30分
10日(金) 午後3時
23日(木) 午後1時30分
23日(木) 午後3時

ものづくりサロン
(定員15名)
3日(金) 午後1時30分
3日(金) 午後3時
10日(金) 午前10時
※両日参加できる方
費用 2,000円
(材料費)

講話サロン
「住まいの終活始めませんか？」
住まいの終活ノート差し上げます
講師：NPO法人空家・空地
管理センター職員
担当：台東区役所 住宅課
(定員26名)
7日(火) 午後1時30分

かがやき長寿体操サロン
(骨盤底筋運動ほか)
(定員25名)



2日(木) 午後1時30分
9日(木) 午後3時
16日(木) 午後1時30分
24日(金) 午後1時30分

ストレッチサロン
(定員25名)
2日(木) 午後3時
9日(木) 午後1時30分
16日(木) 午後3時
24日(金) 午後3時