

かがやき長寿ひろば予定表

10月のサロンは
9月25日(木)
受付開始

2025年10月

日	月	火	水	木	金	土
	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
			10:30~11:30 出前講座	10:00~11:00 モルック	10:00~11:00 童謡	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 パズルで脳トレ	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	※1 ものづくり	団体 午後3:00~4:00 ぬり絵
5	6	7	8	9	10	11
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	介護予防教室	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00~11:00 盆ダンス	※1 ものづくり	団体
	午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~3:45 大人のぬり絵	午後1:30~2:30 講話サロン 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 大人のぬり絵	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 カラオケ 午後3:00~4:00 カラオケ	午後1:30~2:30 朗読 午後3:00~4:00 脳トレ
12	13	14	15	16	17	18
休	スポーツの日 休	介護予防教室	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 モルック	ことばき教室	団体
※1 ものづくりサロン 木目込み人形 (入谷) 日時:10月 3日(金) 午後1時30分~2時30分 午後3時~4時 10月10日(金) 午前10時~11時30分 対象:両日参加できる方 定員:15名 予約制 費用:2,000円 (材料費)		ふれあい 介護予防教室 (区主催)	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	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	ウクレレ教室 団体	午後1:30~2:30 数独 午後3:00~4:00 脳トレ
19	20	21	22	23	24	25
休	10:00~11:00 ストレッチ	介護予防教室	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	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	午後1:30~2:30 折り紙 午後3:00~4:00 ぬり絵	午後1:30~2:30 ストレッチ 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	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 手話 午後3:00~4:00 脳トレ
26	27	28	29	30	31	
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	介護予防教室	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00~11:00 盆ダンス	ことばき教室	
	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 笑顔のつどい 午後3:00~4:00 謎解き	午後1:30~ ゆとり教養講座 「江戸の災害と経済」 9/22(月)9時より 申込受付開始	午後1:30~2:30 童謡 午後3:00~4:00 モルック	ウクレレ教室 団体	講話サロン (入谷) 10月7日(火) 午後1時30分~ 「住まいの終活ははじめ ませんか？」 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

	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