

かがやき長寿ひろば予定表

11月のサロンは
10月24(金)
受付開始

2025年11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
講話サロン（入谷） 11月15日(土)午後1時30分～ 「季節養生を取り入れた薬膳生活～秋編～」 講師：江川 悦子氏 定員：26人 予約制		笑顔のつどい（入谷） 11月25日(火)午後1時30分～ 「火の用心！安心して暮らすヒントを知ろう」 講師：上野消防署 署員 相談：まつがや地域包括支援センター職員 定員：26人 予約制		団体 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)		
2	3	4	5	6	7	8
休	文化の日 休	介護予防教室 午後1:30～2:30 書写 午後3:00～4:00 ぬり絵	スマートフォン 講習会 午後1:30～2:30 ストレッチ 午後2:45～3:45 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:00 盆ダンス 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	10:00～11:00 童謡 ウクレレ教室 団体	団体 午後1:30～2:30 朗読 午後3:00～4:00 脳トレ
9	10	11	12	13	14	15
休	10:00～11:00 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3:00～3:45 大人のぬり絵	介護予防教室 ふれあい 介護予防教室 (区主催)	スマートフォン 講習会 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	10:00～11:30 カラオケ 午後1:30～2:30 カラオケ 午後3:00～4:00 カラオケ	ことばき教室 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)	団体 午後1:30～2:30 講話 午後3:00～4:00 ぬり絵
16	17	18	19	20	21	22
休	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか) 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 折り紙 午後3:00～4:00 脳トレ	スマートフォン 講習会 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	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか) 午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:00 モルック	10:00～11:00 盆ダンス ウクレレ教室 団体	団体 午後1:30～2:30 手話 午後3:00～4:00 脳トレ
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 休	振替休日 休	介護予防教室 笑顔のつどい 午後3:00～4:00 書写	スマートフォン 講習会 午後1:30～2:30 ストレッチ 午後2:45～3:45 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:00 モルック フレイル チェック	ことばき教室 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)	団体 午後1:30～2:30 数独 午後3:00～4:00 脳トレ
30	かがやき長寿ひろば台東 (台東一丁目区民館内) 台東区台東1-25-5 03-5834-3973					
休	かがやき長寿ひろば入谷 (入谷区民館内) 台東区入谷1-15-6 03-3834-6370		かがやき長寿ひろば谷中 (谷中区民館内) 台東区谷中5-6-5 03-5834-4848			