

かがやき長寿ひろば 台東

- ▶ **毎週月曜日** に開催！ （祝日・年末年始は休業）
- ▶ **会 場** 台東一丁目区民館（台東1－25－5）2階 第3集会室

ストレッチサロン

（定員10名）

10日 午前10時
17日 午後1時30分

※動きやすい服装でおこしてください

かがやき長寿体操サロン

（骨盤底筋運動ほか）（定員10名）

10日 午後1時30分
17日 午前10時

※動きやすい服装でおこしてください

大人のぬり絵サロン

（定員15名）

10日 午後3時

※色鉛筆をご持参ください

パズルで脳トレサロン

（定員15名）

17日 午後3時

※筆記用具をご持参ください

かがやき長寿ひろば 谷中

- ▶ **毎週水曜日** に開催！ （祝日・年末年始は休業）
- ▶ **会 場** 谷中区民館（谷中5－6－5）1階 第3集会室または2階多目的ホール

ストレッチサロン

（定員10名）

5日、26日 午後1時30分
※動きやすい服装でおこしてください

かがやき長寿体操サロン

（骨盤底筋運動ほか）（定員10名）

12日、19日 午後1時30分
5日、26日 午後2時45分
※動きやすい服装でおこしてください

大人のぬり絵サロン

（定員15名）

12日 午後3時

※色鉛筆をご持参ください

パズルで脳トレサロン

（定員15名）

19日 午後3時

※筆記用具をご持参ください

かがやき長寿ひろばだより

2025年 11月号

高齢者のための運動や趣味づくりのための
教室・サロンを開催しています。

利用登録について

- ▶ 60歳以上の区内在住の方がご利用いただけます。
- ▶ かがやき長寿ひろば、老人福祉センター及び老人福祉館のご利用には「老人福祉施設使用登録証」の提示が必要です。
お持ちでない方は、初回ご利用時に本人確認できるもの（マイナンバーカード等）をご持参下さい。

お申込みについて

- ▶ サロンは、**予約制**となります。

10月24日（金）9時30分より受付開始

会場	お問い合わせ先	受付時間
かがやき長寿ひろば 入谷 （入谷区民館で開催）	☎03-3834-6370	（月～土） 午前9時30分 ～午後4時30分
かがやき長寿ひろば 台東 （台東一丁目区民館で開催）	☎03-5834-3973	（月～金） 午前9時30分 ～午後4時30分
かがやき長寿ひろば 谷中 （谷中区民館で開催）	☎03-5834-4848	