

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)
「火の用心！安心して暮らすヒントを知ろう」
講師：上野警察署 署員
相談：松が谷包括支援センター職員
25日(火) 午後1時30分

書写サロン (定員26名)
4日(火) 午後1時30分
25日(火) 午後3時

ぬり絵サロン (定員26名)
4日(火) 午後3時
15日(土) 午後3時



モルックサロン (定員16名)
20日(木) 午後3時
27日(木) 午前10時

数独サロン (定員26名)
29日(土) 午後1時30分

脳トレサロン
(定員26名)



8日(土) 午後3時
18日(火) 午後3時
22日(土) 午後3時
29日(土) 午後3時

童謡サロン (定員26名)
7日(金) 午前10時

盆ダンスサロン (定員20名)
6日(木) 午前10時
21日(金) 午前10時



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)
18日(火) 午後1時30分

朗読サロン (定員24名)
8日(土) 午後1時30分

手話サロン (定員20名)
22日(土) 午後1時30分

カラオケサロン 午前の部
(定員10名)
13日(木) 午前10時



カラオケサロン 午後の部
(定員6名)
13日(木) 午後1時30分
13日(木) 午後3時

講話サロン
(定員26名)
「季節養生を取り入れた薬膳生活
～秋編～」
講師：江川 悦子氏
15日(土) 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15～25名)

1日(土) 午後3時
6日(木) 午後1時30分
14日(金) 午後3時
20日(木) 午前10時
28日(金) 午後3時



ストレッチサロン
(定員15～25名)
1日(土) 午後1時30分
6日(木) 午後3時
14日(金) 午後1時30分
20日(木) 午後1時30分
28日(金) 午後1時30分