# 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

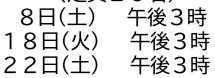
25日(火) 午後1時30分

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)



29日(土)

**童謡サロン**(定員26名) 7日(金) 午前10時

午後3時

益ダンスサロン(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