

かがやき長寿ひろば予定表

1月のサロンは
12月23日(火)
午前**9時30分**
より受付

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
スマートフォン相談会(台東) 1月26日(月) 午後1時～4時 (おひとり45分間 事前予約制) スマートフォンをご持参ください 12月22日(月)受付開始		スマートフォン相談会(谷中) 1月21日(水) 午後1時～4時 (おひとり45分間 事前予約制) スマートフォンをご持参ください 12月24日(水)受付開始		笑顔のつどい(入谷) 1月27日(火) 午後1時30分 「正しく飲めていますか？お薬の話」 講師：めぐみ薬局 薬剤師 相談：まつがや地域包括支援センター職員 定員：26名 予約制		
4	5	6	7	8	9	10
休	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:00 脳トレ	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	ことばき教室	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 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 ストレッチ 午後3:00～3:45 大人のぬり絵	介護予防教室	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 ぬり絵
11	12	13	14	15	16	17
講話サロン(入谷) 1月27日(火) 午後3時 「季節養生を取り入れた 薬膳生活～冬編～」 講師：江川 悦子氏 定員：26人 予約制		10:00～11:00 ぬり絵	10:00～11:00 ストレッチ	介護予防教室	ことばき教室	団体
		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	介護予防教室	午後1:30～2:30 モルック 午後3:00～4:00 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
18	19	20	21	22	23	24
休	10:00～11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	団体	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	ことばき教室	団体
	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 折り紙 午後3:00～4:00 書写	午後1:00～4:00 スマートフォン 相談会 事前予約制 (12/24より受付開始)	介護予防教室	午後1:30～2:30 カラオケ 午後3:00～4:00 童謡	午後1:30～2:30 手話 午後3:00～4:00 脳トレ
25	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)	10:00～11:00 数独	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	ことばき教室	団体
	午後1:00～4:00 スマートフォン 相談会 事前予約制 (12/22より受付開始)	午後1:30～2:30 笑顔のつどい 午後3:00～4:00 講話サロン	午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～3:45 カラオケ	介護予防教室	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 ぬり絵 午後3:00～4:00 脳トレ

	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)
	台東区台東1-25-5	台東区入谷1-15-6	台東区谷中5-6-5
	03-5834-3973	03-3834-6370	03-5834-4848