

## 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
	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)  午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~3:45 大人のぬり絵	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	ことぶき教室	団体
11	12	13	14	15	16	17
成人の日  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 悅子氏 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	ことぶき教室	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)  午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~3:45 パズルで脳トレ	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	ことぶき教室	団体
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)  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)	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	ことぶき教室	団体
	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 スマートフォン 相談会 事前予約制 (12/24より受付開始)	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