

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）
5日、19日 午後1時30分
※動きやすい服装でおこしください

かがやき長寿体操サロン

（骨盤底筋運動ほか）（定員10名）
5日、19日、26日 午前10時
※動きやすい服装でおこしください

大人のぬり絵サロン

（定員15名）
5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

スマートフォン相談会

定員8名
26日 午後1時～4時（12月22日（月）受付開始）
※スマートフォンをご持参ください

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）
7日、28日 午後1時30分
14日 午前10時
※動きやすい服装でおこしください

かがやき長寿体操サロン

（骨盤底筋運動ほか）（定員10名）
7日、21日、28日 午前10時
14日 午後1時30分
※動きやすい服装でおこしください

大人のぬり絵サロン

（定員15名）
7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）
14日 午後3時
※筆記用具をご持参ください

カラオケサロン

（定員5名）
28日 午後3時

スマートフォン相談会

（定員8名）
21日 午後1時～4時
（12月24日（水）受付開始）
※スマートフォンをご持参ください

かがやき長寿ひろばだより

2026年 1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。

12月23日（火）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 | |