

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

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 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)

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

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、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

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	