

かがやき長寿ひろば予定表

2月のサロンは
1月23日(金)
午前9時30分
より受付

2026年2月

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
 	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	スマートフォン 講習会	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 講話サロン 午後3:00~3:45 ストレッチ	団体 午後3:00~4:00 ぬり絵	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3:15~4:00 ストレッチ	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 数独 午後3:00~4:00 脳トレ
8	9	10	11	12	13	14
休	10:00~11:00 ストレッチ	スマートフォン 講習会	建国記念の日 休	介護予防教室	ことぶき教室	団体
	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 大人のぬり絵	ふれあい 介護予防教室 (区主催)		介護予防教室 午後3:15~4:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	午後2:00~3:30 フレッシュコンサート 「クラリネット」	午後1:30~2:30 朗読 午後3:00~4:00 ぬり絵
15	16	17	18	19	20	21
休	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	スマートフォン 講習会	10:00~11:00 ストレッチ	介護予防教室	ことぶき教室	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1:30~2:30 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3:15~4:00 盆ダンス	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 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
22	23	24	25	26	27	28
休	天皇誕生日 休	スマートフォン 講習会	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 謎解き	午後1:30~2:30 講話サロン 午後2:45~3:45 カラオケ	介護予防教室 午後3:15~4:00 童謡	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 手話 午後3:00~4:00 脳トレ

講話サロン（台東）
2月2日(月)
午後1時30分
「季節養生を取り入れた
薬膳生活～春編～」

講師:江川 悅子氏
定員:16名 予約制

講話サロン（谷中）
2月25日(水)
午後1時30分
「季節養生を取り入れた
薬膳生活～春編～」

講師:江川 悅子氏
定員:20名 予約制

笑顔のつどい（入谷）
2月24日(火) 午後1時30分～
「おなかの調子を整えて免疫力アップ！」

講師:東京ヤクルト販売(株)
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

♪フレッシュコンサート♪
(入谷) ♫ 「クラリネット」
2月13日(金) 午後2時

出演者:伊藤 はるか氏
定 員:70名
1月26日(月) 午前9時より
下記の電話番号で受付開始
03-3833-6541
(老人福祉センター)

	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