

# 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)

2日 午後3時

9日 午前10時

16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)

9日 午後3時

※色鉛筆をご持参ください

## かがやき長寿体操サロン

(骨盤底筋運動ほか) (定員10名)

2日、16日 午前10時

9日 午後1時30分

※動きやすい服装でおこしください

## パズルで脳トレサロン

(定員15名)

16日 午後3時

※筆記用具をご持参ください

## 講話サロン (定員16名) 2日 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

# 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)

4日 午後1時30分

18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)

4日、25日 午前10時

18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)

4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)

18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)

25日 午後2時45分

## 講話サロン (定員20名)

「季節養生を取り入れた薬膳生活～春編～」

講師：江川 悅子氏

25日 午後1時30分

# かがやき長寿ひろばだより

2026年 2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。

**1月23日（金）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	