

かがやき長寿ひろば 入谷

毎週 火・木・金・土曜日 に開催！（祝日・年末年始は休業）

会場 入谷区民館（入谷1-15-6）
3階 第5・6集会室または4階多目的ホール

笑顔のつどい（定員26名）
「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
24日（火） 午後1時30分

書写サロン（定員26名）
17日（火） 午後3時

ぬり絵サロン（定員26名）
3日（火） 午後3時
14日（土） 午後3時

数独サロン（定員26名）
7日（土） 午後1時30分

謎解きサロン（定員24名）
24日（火） 午後3時

脳トレサロン
(定員26名)
7日（土） 午後3時
28日（土） 午後3時

童謡サロン（定員26名）
26日（木） 午後3時15分

盆ダンスサロン（定員20名）
19日（木） 午後3時15分

カラオケサロン
(定員6名)
6日（金） 午後1時30分
6日（金） 午後3時
20日（金） 午後1時30分
20日（金） 午後3時



ボランティアと一緒に楽しみましょう♪



折り紙サロン（定員20名）
17日（火） 午後1時30分

朗読サロン（定員24名）
14日（土） 午後1時30分

手話サロン（定員20名）
28日（土） 午後1時30分



かがやき長寿体操サロン
(骨盤底筋運動ほか)
(定員15～25名)
12日（木） 午後3時15分
21日（土） 午後1時30分
27日（金） 午後3時

ストレッチサロン
(定員15～25名)
5日（木） 午後3時15分
21日（土） 午後3時
27日（金） 午後1時30分



フレッシュコンサート
「クラリネット」
出演者：伊藤はるか氏

13日（金） 午後2時 （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)

