

かがやき長寿ひろば予定表

3月のサロンは
2月20日(金)
午前9時30分
より受付

2026年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	台東	入谷	谷中	入谷	入谷	入谷
	10:00~11:00 ストレッチ	団体	10:00~11:00 ストレッチ	介護予防教室	ことばき教室	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	午後1:30~2:30 講話サロン 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 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 盆ダンス 午後3:00~4:00 童謡	午後1:30~2:30 ぬり絵 午後3:00~4:00 脳トレ
8	9	10	11	12	13	14
休	かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00~11:00 ストレッチ	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	ことばき教室	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	ふれあい 介護予防教室 (区主催)	午後1:30~2:30 ストレッチ 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 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	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 朗読 午後3:00~4:00 脳トレ
15	16	17	18	19	20	21
休	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 脳トレ	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:30 カラオケ	春分の日 休	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	午後1:30~2:30 折り紙 午後3:00~4:00 ぬり絵	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	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	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00~11:00 数独	10:00~11:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 モルック	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 笑顔のつどい 午後3:00~4:00 脳トレ	午後1:30~2:30 ストレッチ 午後2:45~3:45 カラオケ	午後1:30~2:30 童謡 午後3:00~4:00 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 手話 午後3:00~4:00 かがやき長寿体操 (骨盤底筋運動ほか)
29	30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>笑顔のつどい (入谷) 3月24日(火) 午後1時30分 「これからの人生に備えてみませんか ~わたしの思い手帳~」</p> <p>講師:台東区在宅療養支援窓口 職員 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</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>講話サロン (入谷) 3月3日(火) 午後1時30分 「季節養生を取り入れた 薬膳生活~春編~」</p> <p>講師:江川 悦子氏 定員:26名 予約制</p> </div>			
休	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 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 大人のぬり絵	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)				

	<p>かがやき長寿ひろば台東 (台東一丁目区民館内)</p>	<p>かがやき長寿ひろば入谷 (入谷区民館内)</p>	<p>かがやき長寿ひろば谷中 (谷中区民館内)</p>
	<p>台東区台東1-25-5</p>	<p>台東区入谷1-15-6</p>	<p>台東区谷中5-6-5</p>
	<p>03-5834-3973</p>	<p>03-3834-6370</p>	<p>03-5834-4848</p>