

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)

「これからの人生に備えてみませんか
～わたしの思い手帳～」

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
24日(火) 午後1時30分

書写サロン (定員26名)

3日(火) 午後3時
31日(火) 午前10時

ぬり絵サロン(定員26名)

7日(土) 午後1時30分
17日(火) 午後3時

数独サロン(定員26名)

24日(火) 午前10時

モルックサロン(定員16名)

27日(金) 午前10時

脳トレサロン

(定員26名)

7日(土) 午後3時
14日(土) 午後3時
17日(火) 午前10時
24日(火) 午後3時

童謡サロン(定員26名)

6日(金) 午後3時
26日(木) 午後1時30分

盆ダンスサロン(定員20名)

6日(金) 午後1時30分
26日(木) 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
13日(金) 午後3時
21日(土) 午後1時30分
28日(土) 午後3時
31日(火) 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
10日(火) 午前10時
13日(金) 午後1時30分
21日(土) 午後3時
26日(木) 午前10時
31日(火) 午後1時30分

カラオケサロン

(定員6名)

19日(木) 午前10時
19日(木) 午後1時30分
19日(木) 午後3時
27日(金) 午後1時30分
27日(金) 午後3時

講話サロン

(定員26名)

「季節養生を取り入れた
薬膳生活 ~春編～」
講師：江川 悦子氏
3日(火) 午後1時30分

