

初めて参加される方について

かがやき長寿ひろばを利用するには、「かがやきカード」が必要です。
初めてご利用される方は、**本人確認書類**※をお持ちください。

※**本人確認書類例**：運転免許証・マイナンバーカードなどの
氏名・住所・生年月日が確認できるもの

かがやき カード

(かがやき長寿ひろば 個人登録証)

登録番号

氏名

有効期限 令和 年 月 日まで 台東区

▲(見本)かがやきカード

教室・サロンに参加してみましょう!

参加方法

- ① 区内7会場のお好きな場所で無料で参加することができます。
会場と気になる教室を見つけてみましょう。
- ② 教室やサロンに参加するには事前予約が必要なものがあります。
本紙2・3ページに掲載している各会場にお電話でお申込みください。



教室やサロンの詳しい情報、今回紹介した以外の教室やサロンについては、各かがやき長寿ひろばが出している「**かがやき長寿ひろばだより**」をご覧ください。

【かがやき長寿ひろばだより配布場所】

高齢福祉課 介護予防担当(区役所2階⑥番窓口)、
竜泉福祉センター、各かがやき長寿ひろば会場 等

【教室・サロンへ参加する時の持ち物】

- ・かがやきカード
- ・サロンに必要なもの(飲み物・タオル・室内シューズ等)

かがやき長寿
ひろばHP



▲かがやき長寿ひろばだより

学びの機会を外にでよう!
～セミナーのご紹介～

再就職準備セミナー 「60代からの再就職準備と基礎から学ぶ年金」

日時 令和8年9月5日(土) 午後1時～5時

場所 区役所10階 1003会議室

対象 おおむね55歳以上の方

定員 30人(先着順)

内容 第1部:60代からの再就職準備
第2部:年金を軸にした60代からの
マネープラン&ライフプラン

※雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。

申込方法 申込フォームまたは
お電話にて、下記まで
ご連絡ください。

申込フォーム

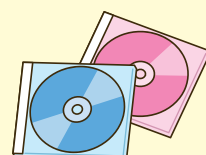


問合せ先 産業振興課
☎ 03-5246-1152

お家でもできる体操や健康情報の
DVDを配布しています!

日々の健康を維持するために、自宅でも簡単にできる
体操や健康情報のDVDをぜひご活用ください。

- ① ころばぬ先の健康体操&脳トレ Part ① Part ②
- ② 生活動作で「ながら」介護予防
- ③ たいとうりハ散歩 Part ① Part ②
- ④ 簡単!おうちで体力測定&筋トレ体操
～あなたの体力どのくらい?～
- ⑤ 脳を活性化させよう!誰でも楽しく脳トレ!
- ⑥ 認知症を予防しよう!やってみようコグニサイズ!
- ⑦ お口の体操 だ液腺マッサージ編・パタカラ体操編
- ⑧ あなたの外出応援!～尿もれ対策～
- ⑨ 誰でも簡単!タオル体操で筋力アップ!



【配布先】
高齢福祉課 介護予防担当(区役所2階⑥番窓口)、
各地域包括支援センター、竜泉福祉センター

DVDに関する
HP



問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当
☎ 03-5246-1295

ココカラに関するお問い合わせ

高齢福祉課 介護予防担当
☎ 03-5246-1295

過去の記事はこちら



“自分らしい”を見つける **ココロ**と**カラダ**の元気情報誌

ココカラ

台東区

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

台東区は持続可能な開発
目標(SDGs)を支援して
います。

令和8年8月発行 第19号

発行・編集:台東区 高齢福祉課 介護予防担当

〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎03-5246-1295 FAX03-5246-1179

ホームページ: <https://www.city.taito.lg.jp>

特集

かがやき長寿 ひろば

近所の身近な施設で
運動や趣味づくりができます!



区内にお住まいの60歳以上の方を対象に
健康づくり・趣味づくり・学びなどを楽しめる教室やサロンを開催しています。

こんな方におすすめの場所です!

体を
動かしたい



交流や仲間づくり
がしたい



先生に教えて
もらいたい



新しい趣味を
見つけたい

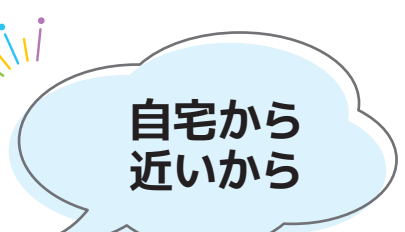


こんなきっかけで
参加いただいています!

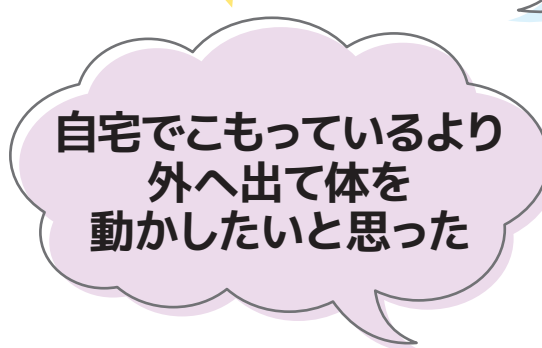
チラシをみて



自宅から
近いから



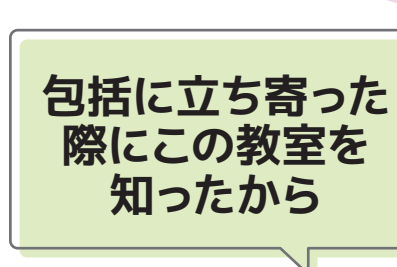
自宅でもっているより
外へ出て体を
動かしたいと思った



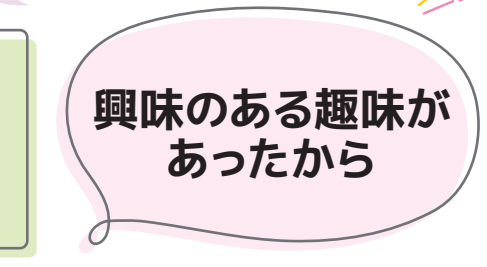
友人に
さそわれて



包括に立ち寄った
際にこの教室を
知ったから



興味のある趣味が
あったから



場所や教室の内容については
次のページをご覧ください

各かがやき長寿ひろばの おすすめの教室やサロンを紹介します！

令和8年4月から新たに、竜泉福祉センター・特別養護老人ホーム浅草・特別養護老人ホーム浅草ほうらい・くらまえ地域包括支援センターでも開催しています。今回は、区内7会場のかがやき長寿ひろばで行っている運動系と趣味活動系のおすすめの教室やサロンを紹介します。この他にも様々な教室やサロンを開催しています。日時や詳しい内容については、各かがやき長寿ひろばへお問合せください。

かがやき長寿ひろば いりや

会場：入谷区民館(入谷1-15-6)

☎問合せ先：03-3834-6370
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 火・木・金・土



▲運動系 モルック

参加者の声
みんなでわいわい楽しみながら良い運動になります。点数を数えるのも頭の体操になります。



▲趣味活動系 書写

参加者の声
文字を書くことが好きになりました。上手になった気がします。清々しい気持ちになって、とてもいい時間です。

かがやき長寿ひろば たいとう

会場：台東一丁目区民館(台東1-25-5)

☎問合せ先：03-5834-3973
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 月・木



▲運動系
タオル体操&ストレッチ

参加者の声
タオルを使うことによって、体が伸びるのを実感できます。握る力もついてきました。とても楽しいです。



▲趣味活動系 パズルで脳トレ

参加者の声
難しい問題もありますが、楽しみながら取り組んでいます。みなさんと話す時間も心地良く、ひらめく瞬間があると嬉しくなります。

かがやき長寿ひろば やなか

会場：谷中区民館(谷中5-6-5)

☎問合せ先：03-5834-4848
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 水・金



▲運動系
立って楽しむタオル体操&リズム体操

参加者の声
全身しっかり動かして刺激と達成感のある良い運動です。背筋が伸び、良い汗をかけます。リズム体操はなかなかできないので良いです。



▲趣味活動系
思い出ソングで脳活&リラックス!歌サロン

参加者の声
ギターの音色に癒され、参加できることが日々の励みです。音楽は昔を思い出させ、心を癒してくれ、声を出すことは喉の健康にも良いと感じています。

かがやき長寿ひろば りゅうせん

会場：竜泉福祉センターいきいきてらす(竜泉2-10-5)

☎問合せ先：03-6458-1456
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 月・火・水



▲運動系 おもりで貯筋体操

参加者の声
自分の体力に合わせておもりを増やしていけるので、モチベーションアップになっています。足におもりを付けたままの棒体操は他ではできません。筋肉がついて良い体操です。



▲趣味活動系 やってみよう!日舞

参加者の声
先生が親切でとても楽しかったです。すごく良かったので、また日舞を始めたいです。

かがやき長寿ひろば あさくさ

会場：特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)

☎問合せ先：03-3876-1094
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 木



▲運動系 健康イス体操

参加者の声
体操だけでなく健康についての講話もあって良かったです。講師の方から直接教わりながら体操できるのでポイントがしっかりわかりました。楽しく体を動かすことができるので今後も毎月参加したいです!



▲趣味活動系 カーレット

参加者の声
思った以上に楽しいです!意外と頭を使うのと運動になります。ゲーム感覚で楽しめるのがいいと思います。手軽に楽しめるので、ぜひ多くの方に参加してほしいと思います!

かがやき長寿ひろば ほうらい

会場：特別養護老人ホーム浅草ほうらい(清川2-14-7)

☎問合せ先：03-5824-5630
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 月



▲運動系 コグニ体操

参加者の声
体を動かしながら頭も使うので、最初は難しかったけど、とても楽しく参加しています!笑いもあり、毎回あっという間の1時間です!



▲趣味活動系 スマホ相談会

参加者の声
ショップへ行くと専門用語が多くて面倒くさくなってしまいましたが、ここでは安心して相談ができます。また利用したいです!

かがやき長寿ひろば くらまえ

会場：くらまえ地域包括支援センター(蔵前2-11-3)

☎問合せ先：080-5647-8278
(月～土) 9時30分～16時30分
実施曜日：毎週 火・金



▲運動系 ボッチャ

参加者の声
グループを作り、対戦しています。作戦を練り、どこを狙うかで盛りあがっています!



▲趣味活動系 書道

参加者の声
自分の書いた字をボランティアの先生に添削してもらえます。また、道具を持ってこなくてもいいので参加しやすいです!