

シニアのための身体と心の健康づくり、毎週月曜日に
台東一丁目区民館(第3集会室)で開催中です！

か。

座った状態で行う軽度の運動です。
仲間と一緒に気軽に身体を動かしてみませんか。

絵をかくのは苦手、でも大丈夫！
ぬり絵なら自分の好きな色で楽しく絵が描けます。

その日によってメニューが変わり、常に新鮮な問題を解くことで、普段使っていない脳を刺激します。

	7月7日	7月14日	7月28日
午前10時00分～	体操	体操	体操
午後1時30分～			
午後3時00分～	ぬり絵	脳トレ	脳トレ

(21日は祝日(海の日)のためお休みします)

※ 8月のスケジュールは、7月18日に区の施設へ配架となりますので
そちらをご覧ください。

申込方法は裏面をご覧ください⇒

[illegible]

申込は、お電話でご予約下さい。

対 象 : 区内在住の60歳以上の方

受付日時 : 月曜日～金曜日
午前9時30分～午後4時30分

申 込 先 : かがやき長寿ひろば台東〈専用ダイヤル〉
03-5834-3973(お問い合わせも)



☆注 意☆

台東地区センター及び台東一丁目区民館の電話番号及び窓口では受け付けできませんので、ご了承下さい。

【利用登録】

かがやき長寿ひろばのご利用には、「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(健康保険証、マイナンバーカード等)をご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています！



主催:台東区立老人福祉センター