

シニア限定

※60歳以上の方

街に出たいけど、居場所が…

身体がなまってるな～

何かをしたいけど、どうしたら良いか…

頭がモヤモヤするな

ならば!?

かがやき長寿ひろばへ行こう!

谷中

※谷中区民館

ひろばに来ると!

身体を動かしたい
そんなあなたに!

体操サロン

軽度な運動から始めてみませんか。参加する方と一緒に、楽しく健康づくりを始めましょう!

何かをしたい!

趣味サロン

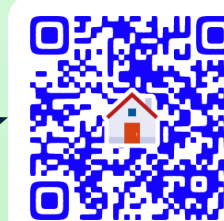
趣味を通じて、仲間と一緒に楽しみませんか?カラオケやぬり絵等、色々な催しを開催しています。

モヤっとしたら!

脳トレサロン

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。

詳しくは、区有施設に配架されている「かがやき長寿ひろばだより」または、ホームページをご覧ください



【ホームページQR】

主催：老人福祉センター
問合せ先：03-5834-4848(専用ダイヤル)