

専門職によるスポット体操

テーマ いつまでも美味しく!

「栄養改善・口腔機能の向上②」

お口へのお悩み別にトレーニングをご紹介します！
高齢期の栄養ポイントにも触れていきます。
(9月の続きとなりますが、初めての方でもご参加いただけます。)

講師 高橋 奈津子さん
(東京都健康長寿医療センター研究所 作業療法士)

11/11(火) ①午後1時～1時50分
②午後2時30分～3時20分
＊時間は①か②どちらか1つを選択

定員：各回20名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室1 参加費：無料
持ち物：蓋付きの飲み物・フェイスタオル
注意点：動きやすい服と運動靴でお越しください。

かがやきスマホサロン

11/8(土) ①午後1時～
②午後2時～
＊時間はどちらか1つを選択(1人45分)

協力：IVUSA三崎町クラブ(区内大学生)の皆さん
定員：各回3名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室1 参加費：無料
待ち物：お手持ちのスマートフォン

11/18(火) ①午後1時～
②午後1時45分～
③午後2時30分～
＊時間はいずれか1つを選択(1人30分)

協力：株式会社パソナグループ
定員：各回3名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室2 参加費：無料
待ち物：お手持ちのスマートフォン

健康茶 ティーサロン

おしゃべりタイムにぜひ、ご利用ください!

11/15(土) 午後1時30分～3時30分
入退場自由 予約不要

内容：健康茶を飲みながら、気軽におしゃべりできるサロンです。健康茶はトウモロコシ茶、有機桑の葉茶、あずき茶の中から選択できます。(全て国産品)
会場：4階 活動室1 申込：電話・窓口で
料金：各種200円、カルシウムのおやつ付き
企画：tea plant club(5階テラスで紅茶の木を育てています)

おりがみ講習会

11月のテーマ 来年もうまくいく年に!

縁起の「午」!

11/20(木)

①午前10時30分～11時10分
②午前11時20分～12時

定員：各回8名(申込順) 申込：電話・窓口で
会場：4階 活動室2 参加費：100円(材料費)

おしゃべりハンドケア

「げんきにな～れ」
「しあわせにな～れ」

手の平と心で魔法をかけるように
願いながらハンドケアを行っています。

11/26(水) ＊1人15分程

①午後1時30分～ ②午後1時50分～
③午後2時10分～ ④午後2時30分～

定員：各回3名まで
申込：前日の午前9時～ 電話・窓口で
会場：4階 活動室2 協力：桜ハンド
＊一緒に活動をしていただけるメンバーを募集しています!

かがやきシネマへようこそ!

皆様の作品投票アンケートを基に
歴代の名画を上映します。お楽しみに!

「現金に手を出すな」(92分)

11/10(月) 午前10時～午後2時～ 12(水) 午前10時～

「美しき小さな浜辺」(91分)

11/17(月) 午前10時～午後2時～ 19(水) 午前10時～

定員：20名
会場：4階 和室 予約不要 出入り自由

多世代交流事業のご案内

ちよだて多世代交流
ちやあ! Ciao!

eスポーツクラブ

11/15(土) 午前10時30分～12時

定員：10名(申込順)
会場：4階 和室
申込：電話・窓口で
協力：IVUSA東京市ヶ谷クラブ

ひだまりサロン「みんなで楽しむ クラフトバンドで彩るクリスマス」

11/22(土) 午前10時～12時

定員：20名(申込順)
会場：1階 ひだまりホール
申込：11/5(水) 午前9時より
電話・窓口で
協力：なでしこフレンズ

ひだまり俳句教室～秋・冬～

11/30(日) 午前10時～12時

定員：30名(申込順)
会場：1階 ひだまりホール
申込：11/5(水) 午前9時より
電話・窓口で
参加費：100円(税込)
※ミニ折り本も作ります。

文集「きらきら」の記事募集!

高齢者活動センターでは、文集「きらきら」への投稿記事を募集しています。文集「きらきら」は当センター利用者の皆さんによる、作品を発表する場です。日々の出来事や思い出などを表現してみませんか。皆さんのご投稿を心よりお待ちしております。

提出締切：令和7年11月20日(木)
午後5時まで

書式：手書き又はワードデータ

文字数：800字程度

発行：令和8年2月(予定)



開放事業のご案内

※回数制限を超えている方は、キャンセル待ちにてお申込みが可能です。
空き状況により開催日前日までに、参加可能な方にご連絡をします。

ビリヤードご新規 day ご新規・初心者優先

11/7(金) 28(金) 午前10時～12時

定員：各回6名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室3
開放日：毎日(休館日除く) ※ご新規dayのご参加は1人5回まで

卓球ご新規 day ご新規・初心者優先

11/1(土) 午前9時～10時30分
＊ご参加は1人5回まで

定員：4名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室1
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

麻雀交流 day ご新規・初心者優先

11/13(木) 27(木) 午後1時～3時

※交流dayのご参加は1人5回まで
定員：各回12名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室2
開放日：第2・4木曜日以外の毎日(休館日を除く)
※交流dayのある日は今まで通り、終日ご利用できません。

ゴルフご新規 day ご新規・初心者優先

11/1(土) 15(土)

※ご新規dayのご参加は1人5回まで

①午前 9時～ 9時50分 ②午前10時～10時50分
③午前11時～11時50分

定員：各回1名(申込順) 申込：電話・窓口で
参加費：無料 会場：5階 娛樂室1
開放日：木曜日以外の毎日(休館日除く)

カラオケ開放

11/1(土) 9(日) 15(土) 16(日)
23(日) 30(日)

午前9時～午後4時45分
参加費：無料
会場：4階 活動室3
※出入り自由、申込不要