

11月【フリータイムのおしらせ】
14:30頃～15:30頃「ころばぬ先の健康体操（完全版）」
（おひげの先生）の映像を流しています。体を動かしたい方はぜひどうぞ！！
事前申し込み不要 かがやきカードをお持ちください

●印は、（保健師監修）
暮らしの専門ミニ講座
（10分程度）です。

かがやき長寿ひろば

りゅうせん

月			火			水		
台東区が 元気アップ する日 りゅうせん 元気アップ DAY 2026年11月3日(火・祝) 10:00～16:00			ごぼう先生 「ごぼう先生と楽しむ イス体操」 神取 忍氏 「人生100年時代の フレッシュな身体づくり」 サムライメソッド やわらぎ 平 直行氏 「健康の意外なコツ お伝えします」 ※「おもりの体操」やフリータイム「ころばぬ先の健康体操（おひげの先生の体操）」はありません			11月4日 水曜日		
9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30			当日 先着受付 当日 先着受付 10/20～ 先着受付			当日 先着受付 当日 先着受付 10/20～ 先着受付		
コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 【あんしん暮らしサポート講座】 ⑥ お口元気講座&健口体操			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 ② みんなで盆ダンス			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 やってみよう！ ⑤ あきさよ先生の日舞教室		
11月9日月曜日			11月10日火曜日			11月11日水曜日		
9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30			9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30			9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30		
当日 先着受付 10/20～ 先着受付			当日 先着受付 10/20～ 先着受付			当日 先着受付 10/20～ 先着受付		
コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 【あんしん暮らしサポート講座】 ⑥ お口元気講座&健口体操			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 ② みんなで盆ダンス			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 やってみよう！ ⑤ あきさよ先生の日舞教室		
11月16日月曜日			11月17日火曜日			11月18日水曜日		
9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30			9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30			9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30		
当日 先着受付 抽選 10/20～11/4 受付			当日 先着受付 10/20～ 先着受付			当日 先着受付 10/20～ 先着受付		
コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 平直行先生の サムライメソッドやわらぎ ⑩ 健康カラダづくり教室			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 指先使って脳の血流UP！ ③ おしゃべり手作り時間 ● 大人かわいいチャームを作ろう！			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 河井所長の ① からだの発見講座 (お話&ワーク)		
休	11月2日(月)		11月24日火曜日			11月25日水曜日		
	11月3日(火)▶		9:30～10:20			9:30～10:20		
	11月23日(月)		10:30～11:20			10:30～11:20		
			13:30～14:30			13:30～14:30		
台東区が 元気アップ する日 りゅうせん 元気アップ DAY 2026年11月3日(火・祝) 10:00～16:00			当日 先着受付 抽選 10/20～11/4 受付			当日 先着受付 はじめての方 10/20～ 先着受付		
コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 ⑪ 稲吉優流先生の 大人の体育			コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 はじめての方限定 女性におすすめ！ ⑦ 脳トレ 囲碁ゲーム					
11月30日月曜日			事前申込みが必要なものは原則先着順ですが、一部は下記のとおり抽選で受け付けます。 電話 03-6458-1456					
9:30～10:20 10:30～11:20 13:30～14:30			先着 先着 抽選			①～⑥ ⑦ ⑨⑩⑪		
当日 先着受付 抽選 10/20～11/4 受付			10月20日(火) 午前9時30分～受付 はじめて参加される方は、10/20(火)～、2回目以降の方は11/9(月)～ 受付 受付期間 10/20～11/4 抽選結果 11/9頃 当選者に決定通知を郵送します。 その他、ホームページ新着情報、竜泉福祉センター2階事務室に掲示します。					
コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 ⑨ レンジで簡単！ ● 誰でもずばらクッキング								