台東区立竜泉福祉センター「いきいきてらす」
＆　かがやき長寿ひろば　りゅうせん

令和８年10月　予定表

※　当センターが主催の催し物です。当センター以外が主催の催し物は、主催者へお問い合わせ・確認をお願いいたします。
※　都合により予定は変更となる場合があります。その場合は、ホームページなどでおしらせします。

		午　前				午　後				メ　モ
		いきいきてらす	申込	かがやき竜泉 @201	申込	いきいきてらす	申込	かがやき竜泉 @201	申込	
1	木	フレイル予防「健活体操」 ①9:30-②10:40-@５階ホール	不要			フレイル予防「健活体操」 ③13:30-　@５階ホール	不要			
2	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @６階運動室	必要			転倒予防教室 13：00- @５階ホール	申込終了			
3	土	プロに聞きたいシリーズ ③「高齢者施設」10:00-11:00 ①「包括センター」11:00-12:00	必要							
4	日	竜福いきいきカフェ 10:00-11:30　@５階ホール	不要							
5	月	休　館　日								
6	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要	歯っぴーせんちゃん 健口教室 14:00-15:45　@特養1階	必要	【イケおじ教室】 楽々クッキング 13:30-14:30	必要	
7	水	すこやかエイジング ①9:30-10:30 ②10:40-11:40 @2階202研修室	必要	おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			ハーブ＆アロマ教室 13:30-14:30	必要	
8	木	フレイル予防「健活体操」 ①9:30-②10:40-@５階ホール	不要			フレイル予防「健活体操」 ③13:30-　@５階ホール	不要			
9	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @６階運動室	必要			転倒予防教室 13：00- @５階ホール	申込終了			
10	土									
11	日									
12	月									
13	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要	ケアマスター講座 「人生会議・ACPについて」 14:00-16:30 @5階ホール	必要	みんなで盆ダンス 13:30-14:30	必要	
14	水			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			転ばぬ先の体力チェック ＆ 脳トレスポレク 13:30-14:30	必要	
15	木	フレイル予防「健活体操」 ①9:30-②10:40-@５階ホール	不要			フレイル予防「健活体操」 ③13:30-　@５階ホール	不要			
16	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @６階運動室	必要			転倒予防教室 13：00- @５階ホール	申込終了			
17	土									
18	日									
19	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			平直行先生のサムライメソッドやわらぎ 健康カラダづくり教室 13:30-14:30	必要	
20	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			数独＆大人のぬり絵 13:30-14:30	必要	
21	水	あたまの健康チェック 9:30- @３階教養室1	必要	おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要	あたまの健康チェック 9:30- @３階教養室1	必要	ヤングシニア向け 大人のディスコ★ダンス 13:30-14:30	必要	
22	木	フレイル予防「健活体操」 ①9:30-②10:40-@５階ホール	不要			フレイル予防「健活体操」 ③13:30-　@５階ホール	不要			
23	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @６階運動室	必要			転倒予防教室 13：00- @５階ホール	申込終了			
24	土									
25	日									
26	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			【あんしん暮らしサポート講座】 お口元気講座＆健口体操 13:30-14:30	必要	
27	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			稲吉優流先生の 大人の体育13:30-14:30	必要	
28	水			おもりで貯筋体操 ① 9:30-　② 10:30-	不要			やってみよう！あきさよ先生の 日舞教室　13:30-14:30	必要	
29	木	フレイル予防「健活体操」 ①9:30-②10:40-@５階ホール	不要			フレイル予防「健活体操」 ③13:30-　@５階ホール	不要			
30	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @６階運動室	必要			転倒予防教室 13：00- @５階ホール	申込終了			
31	土									