

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9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知らせします。

		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	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			レンジで簡単！ 誰でもずぼらクッキング 13:30-14:30	必要	
2	水			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	
3	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			
4	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 13:00-14:00 @5階ホール	申込 終了			
5	土									
6	日	竜福いきいきカフェ 10:00-11:30 @ 5階ホール	不要			すこやかエイジングチェック 11:30-12:30 @ 5階501	必要			
7	月	休 館 日								
8	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	
9	水	みんなチャレ スマホ写真講座 10:00-11:30 2階202	必要	おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			ヤングシニア向け 大人のディスコ★ダンス 13:30-14:30	必要	
10	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			
11	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 13:00-14:00 @5階ホール	申込 終了			
12	土									
13	日									
14	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	
15	火	せんちゃん栄養講座 14:30-16:30 特養竜泉	申込 終了	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	
16	水	みんなチャレ スマホ写真講座 10:00-11:00 2階202	必要	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	
17	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			
18	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 13:00-14:00 @5階ホール	申込 終了			
19	土									
20	日									
21	月			【かがやき】休				【かがやき】休		
22	火			【かがやき】休				【かがやき】休		
23	水			【かがやき】休				【かがやき】休		
24	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			
25	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 13:00-14:00 @5階ホール	申込 終了			
						「思い出語りの魅力」講座 14:00-16:30 @2階202	必要			
26	土									
27	日									
28	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			ジャズの魅力と歴史講座 13:30-14:30	必要	
29	火			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	
30	水	あたまの健康チェック ①9:30- ②10:15- ③11:00- @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 ④13:00- ⑤13:45- ⑥14:30- @3階教養室1	必要	みんなで盆ダンス 13:30-14:30	必要	