



※ 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	土									
2	日	竜福いきいきカフェ 10:00-11:30 @ 5階ホール	不要							
3	月	休館日		休館日		休館日		休館日		
4	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	
5	水			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	
6	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			
7	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @ 6階運動室	必要							
8	土									
9	日									
10	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			お口元気講座&健口体操 13:30-14:30	必要	
11	火			【かがやき】休				【かがやき】休		
12	水			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			やってみよう！日舞 13:30-14:30	必要	
13	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			
14	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @ 6階運動室	必要							
15	土									
16	日									
17	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			脳活性化・箸ゲーム 13:30-14:30	必要	
18	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			脳トレ・囲碁ゲーム 13:30-14:30	必要	
19	水			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			体力チェック& 脳トレ・スポレク 13:30-	必要	
20	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			
21	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @ 6階運動室	必要							
22	土									
23	日									
24	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			大人のディスコ★ダンス 13:30-14:30	必要	
25	火			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			災害時のトイレのお話 13:30-14:30	必要	
26	水			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			盆ダンス 13:30-14:30	必要	
27	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			
28	金	ライフプラス講座 10:00-11:30 @ 6階運動室	必要							
29	土	プロに聞きたいシリーズ ケアマネジャーについて 10:00~11:00 @201研修室	必要							
30	日									
31	月			おもりで貯筋体操 ① 9:30- ② 10:30-	不要			楽々クッキング (男性限定) 13:30-14:30	必要	