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 5 月　予定表

令和８年４月20日現在

※　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			
		【いきいき】	申込	【かがやき竜泉】	申込	【いきいき】	申込	【かがやき竜泉】	申込
1	金								
2	土								
3	日	竜福いきいきカフェ 10:00-11:30　@５階ホール	不要						
4	月			休				休	
5	火			休				休	
6	水			休		eスポーツ体験会 13:30-15:30　@201研修室	不要	休	
7	木			休　館　日				休　館　日	
8	金								
9	土								
10	日								
11	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			数独　13:30-14:30	必要
12	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			盆ダンス 13:30-14:30	必要
13	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			脳トレ スポレク 13:30-14:30	必要
14	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		
15	金					転倒予防教室① 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
16	土								
17	日								
18	月	すこやかエイジングチェック ①9:30-②10:40-@202研修室	必要	おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			数独　13:30-14:30	必要
19	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			盆ダンス　13:30-14:30	必要
20	水	あたまの健康チェック 9：30-15：00@３階教養室①	必要	おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			脳トレ スポレク 13:30-14:30	必要
21	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		
22	金					転倒予防教室② 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
23	土								
24	日								
25	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40	不要			数独　13:30-14:30	必要
26	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40	不要			盆ダンス　13:30-14:30	必要
27	水	あたまの健康チェック 9：30-15：00@３階教養室①	必要	おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40	不要			脳トレ スポレク 13:30-14:30	必要
28	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		
29	金					転倒予防教室③ 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
30	土								
31	日								