

※ 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			
		【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	月	休館日		休館日		休館日		休館日	
2	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			タオル体操 13:30-14:30	必要
3	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
4	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		
5	金					転倒予防教室④ 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
6	土								
7	日	竜福いきいきカフェ 10:00-11:30 @5階ホール	不要						
8	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			盆ダンス 13:30-14:30	必要
9	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			数独 13:30-14:30	必要
10	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			日舞 13:30-14:30	必要
11	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		
12	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⑤ 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
13	土								
14	日								
15	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			脳活・色鉛筆アート 13:30-14:30	必要
16	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要	せんちゃん栄養講座 14:30-16:30@特養竜泉1階	申込終了	オンラインコンサート 14:00-15:00	必要
17	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
18	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		
19	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⑥ 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
20	土								
21	日								
22	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			大人のディスコ・ダンス 13:30-14:30	必要
23	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			数独 13:30-14:30	必要
24	水	あたまの健康チェック 9:30-15:00@3階教室①	必要	おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			日舞 13:30-14:30	必要
25	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		
26	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⑦ 13:00-14:00@5階ホール	申込終了		
27	土								
28	日								
29	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			盆ダンス 13:30-14:30	必要
30	火	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			大人のディスコ・ダンス 13:30-14:30	必要