

※ 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	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			ハーブ&アロマテラピー 13:30-14:30	必要
2	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		
3	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⑧ 13:00-14:00@5階ホール	申込 終了		
4	土								
5	日	竜福いきいきカフェ 10:00-11:30 @5階ホール	不要						
6	月	休館日		休館日		休館日		休館日	
7	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			あんしん暮らしサポート講座 防災のお話 13:30-14:30	必要
8	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			やってみよう！日舞 13:30-14:30	必要
9	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		
10	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⑨ 13:00-14:00@5階ホール	申込 終了		
11	土								
12	日								
13	月			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			大人の彩り脳活・色鉛筆アート 13:30-14:30	必要
14	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			転ばぬ先の体力チェック& 座ってできる歌体操13:30-14:30	必要
15	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			あんしん暮らしサポート講座 ①包括からのお話②アロマで日常に潤いを 13:30-14:30	必要
16	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		
17	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⑩ 13:00-14:00@5階ホール	申込 終了		
18	土								
19	日								
20	月			休				休	
21	火			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			数独 13:30-14:30	必要
22	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			やってみよう！日舞 13:30-14:30	必要
23	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		
24	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⑪ 13:00-14:00@5階ホール	申込 終了		
25	土								
26	日								
27	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
28	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
29	水			おもりで貯筋体操 ①9:30-②10:40-	不要			楽々クッキング(男性限定) 13:30-14:30	必要
30	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		
31	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⑫ 13:00-14:00@5階ホール	申込 終了		