



※ 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	申込	午後	申込
1	日	竜福いきいきカフェ10:00~11:30 ①手のひらターゲット&ボール運動教室(要申し込み) ②カラオケ(申し込み不要)		13:30~初心者向け受け入れスポーツ体験会	不要
2	月	休館日		休館日	
3	火	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
4	水	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
5	木	フレイル予防健活体操 ①9:30- ②10:40-	不要	フレイル予防健活体操 ③13:30- (不要) 介護者のためのストレスケア講座 14:00-16:00 (必要)	
6	金	作品展 9時~3/14(土) 17時まで			
7	土				
8	日				
9	月	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-	必要		
10	火	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
11	水	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
12	木	フレイル予防健活体操 ①9:30- ②10:40-	不要	フレイル予防健活体操 ③13:30-	不要
13	金				
14	土			作品展 ~17:00まで	
15	日	※ 竜泉福祉センター登録団体 抽選会			
16	月	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-	必要		
17	火	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
18	水	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
19	木	フレイル予防健活体操 ①9:30- ②10:40-	不要	フレイル予防健活体操 ③13:30-	不要
20	金	だれでも健康マージャン入門 9:30-11:50	必要	だれでも健康マージャン入門 13:30-15:50	必要
21	土				
22	日				
23	月	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-	必要		
24	火	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
25	水	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		
26	木	フレイル予防健活体操 ①9:30- ②10:40-	不要	フレイル予防健活体操 ③13:30-	不要
27	金				
28	土				
29	日				
30	月	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-	必要		
31	火	竜福いきいき体操 ①9:00-②10:00-③11:00-	必要		

作品展

