

特集 竜泉福祉センター「いきいきてらす」

竜泉福祉センター「いきいきてらす」では、介護予防の普及啓発や高齢者をはじめとする区民の交流および自主的な活動の促進を目的とし、運動や趣味活動などの教室の開催や自主グループの活動の場を提供しています。

開館時間 午前9時～午後9時
※3階施設は午後5時まで

受付窓口 午前9時～午後7時

休館日 毎月第1月曜(当該日が祝日の場合は翌平日)
年末年始

場 所 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
(竜泉2-10-5)



▲フレイル予防 健活体操の様子

介護予防教室などのご案内

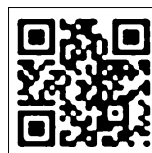
●フレイル予防 健活体操

体操の映像を見ながら、椅子に座った体操などを行います。

●りゅうふくカフェ

高齢者を中心に、多世代の皆さまが気軽に参加できる
「地域交流の場」です。

問合せ先 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
03-6802-3011



▲竜泉福祉センター
「いきいきてらす」

特集 かがやき長寿ひろば入谷・台東・谷中

「かがやき長寿ひろば」では、区民館の集会室で、高齢者向けの運動や趣味づくりのための各種教室・サロンを開催しています。「入谷」で開催している、かがやき長寿ひろばに、4月から「台東」と「谷中」が仲間入り!教室・サロンの詳細は、毎月発行の事業案内「かがやき長寿ひろばだより(※)」でご案内しています。

※「かがやき長寿ひろばだより」は、本庁舎・区民館・各地域包括支援センター等の各施設で配布しています。

会 場	実施日	実施時間
かがやき長寿ひろば 入谷(入谷区民館で開催)	毎週 火・木・金・土曜日	午前9時30分から 午後4時30分まで
かがやき長寿ひろば 台東(台東一丁目区民館で開催)	毎週 月曜日	
かがやき長寿ひろば 谷中(谷中区民館で開催)	毎週 水曜日	

●各教室は、募集による抽選制となります。

サロンは事前予約制となります。詳しくは、下記窓口までお問合せください。

問合せ先

かがやき長寿ひろば 入谷 03-3834-6370 (月～土)午前9時30分～午後4時30分
かがやき長寿ひろば 台東 03-5834-3973 (月～金)午前9時30分～午後4時30分
かがやき長寿ひろば 谷中 03-5834-4848 (月～金)午前9時30分～午後4時30分



▲老人福祉センター