

台東区立竜泉福祉センター

いきいきてらす

入場無料

心も体も いきいきと

りゅうせん

元気アツプDAY

月・祝

2025年 10/13 10:00~16:00



イベントキャラクター
りゅうちゃん

13:30
~14:30

アニマル浜口氏&
浜口京子氏

募集 120人
対象 全世代

トークとアニマル体操

「人生100年時代を
元気に生きる」

要事前申込



10:30
~11:30

トーク&ワーク

募集 120人
対象 全世代



講師
平直行氏

サムライメソッド
『やわらぎ』

要事前申込

14:00
~16:00

シルバーディスコ
in RYUSEN

募集 50人
対象 全世代



講師
DJ OSSHY氏

シルバーディスコ

要事前申込

カーレット、eスポーツ、
手づくりおもちゃで遊ぼう!

など

お子様から高齢者まで
楽しめるプログラムが
いっぱい!!

裏面もみてネ

お問い合わせ 月~土 13:00~17:00 (休館日を除く)

台東区立竜泉福祉センター いきいきてらす

☎ 03-6802-3014

タイムテーブル

	09:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
6階 運動室		(※)平直行氏 サムライメソッド 「やわらぎ」トーク&ワーク 10:30 ~11:30			(※)アニマル浜口氏 & 浜口京子氏 「人生100年時代を 元気に生きる」 トークとアニマル体操 13:30 ~14:30			
5階 ホール		10:00~11:00 健活体操				14:00 ~16:00	(※)DJ OSSHY氏 シルバーディスコ in RYUSEN	
4階 401		10:00~16:00 進化系介護用品・福祉機器をみて下さい						
4階 402		10:00~16:00 eスポーツをやってみよう! ボウリング、パドミントン、太鼓など						
3階 教養室1		10:00~16:00 手づくりおもちゃで遊んじゃおう!						
3階 教養室2		10:00~16:00 ロボットコーナー 癒し系ロボット体験できます 						
3階 交流 スペース		10:00~16:00 健康チェック、血管年齢、ベジチェックで体の中の状態を把握しよう!						
3階 小ホール		10:00~16:00 カーレットに挑戦!						
2階 201		10:15~12:15 (※)基礎から学ぶ「健康マージャン」講座 マージャンで大人も子どもも脳を活性化!						
2階 202		10:30~12:30 (※)めざせ!カメラ名人「写真教室」 写真上達のコツを学び、創造性を発揮!						
駐車場		10:00-12:00 警察車両を 近くで見よう!!	(※)がついているプログラムは事前申込が必要です					

休憩場所

- ・3階交流ラウンジ…お休みどころ
- ・3階和室…ベビ-室(託児サービスあり)
- ・特養竜泉1階交流スペース…
カレーの提供(500円)先着70皿

申込方法等 詳しくはコチラへ

台東区竜泉福祉センター「いきいきてらす」

住 所 〒110-0012
東京都台東区竜泉2-10-5
電 話 03-6802-3014
ホームページ <https://taitoswc.com>
お問い合わせ 月~土 13:00~17:00
(休館日を除く)

