

継続して通える場所を探している方へ

竜泉福祉センター「いきいきてらす」

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月曜日(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)



▲竜泉福祉センター
「いきいきてらす」

介護予防教室などのご案内

●フレイル予防 健活体操

「ころばぬ先の健康体操」や「誰でも簡単!タオル体操で筋力アップ!」など体操の映像を見ながら、椅子に座って体操を行っています。

開催時期 毎週木曜日(休館日をのぞく)

対 象 区内在住の60歳以上の方

定 員 各回50名 **申し込み** 不要

持ちもの 飲み物(水分補給用)・タオル



●竜福いきいきカフェ

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。

開催時期 原則、毎月第1日曜日(休館日をのぞく)

対 象 どなたでも

定 員 30名程度 **申し込み** 不要



●3階 交流ラウンジ

どなたでも気軽にご利用いただけるスペースです。広々とした空間で、歓談をしたり、思い思いの時間をお過ごしいただけます。

時 間 午前9時～午後5時



問合せ先 竜泉福祉センター「いきいきてらす」 03-6802-3011