






















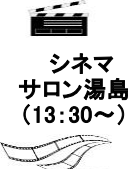





文京福祉センター湯島 7月の予定です

※印 事前登録制

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|----------------------------|--|--|
| | | | | | | 1 |
|  | |  |  | | |  ※折り紙の会 和田講師 (10:00～) 事前申込抽選12名 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 写経・写仏 (14:00～) 当日先着8名 | ※元気でいきいき教室 『スマホ講座』 (10:00～) ※脳トレ！筋トレ！ リズムトレ！ (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～) レクリエーションルーム (13:30～) |  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) |  ※高齢者 マッサージ サービス (10:00～) ※からだコンディ ショニング (13:30～) | ※文の京 介護予防体操 (10:00～) |  |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | ※脳トレ！ 筋トレ！ リズムトレ！ (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～) |  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 呼吸でヨガ (13:30～) |  ※からだコン ディショニング (13:30～) レクリエーションルー ム (13:30～) | ※文の京 介護予防体操 (10:00～) |  ※歌う会 (9:30～) 当日先着順16名 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00～) |  ※布ぞりりの会 中嶋講師 (10:00～) 事前申込先着 10名 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|  | 刺し子の会 (13:30～) レクリエーション ルーム (13:30～) |  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) |  ※高齢者 マッサージ サービス (10:00～) ※からだコンディ ショニング (13:30～) | ※文の京 介護予防体操 (10:00～) |  ※歌う会 (9:30～) 当日先着順16名 ※ドコモ スマホ教室 (14:00～) |  ※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00～) 事前申込先着 10名 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|  | 脳トレ！筋トレ！ リズムトレ！※ (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～) レクリエーション ルーム (13:30～) |  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) Let'sスマイル (13:30～) |  ※からだコン ディショニング (13:30～) レクリエーション ルーム (13:30～) | ※文の京 介護予防体操 (10:00～) |  ※董謡と なつかしい 歌の会 榊原先生 (10:00～) 抽選25名 ※脳トレ麻雀教室 (14:00～) |  |
| 30 | 31 | | | | | |
|  シネマ サロン湯島 (13:30～) | 脳トレ！筋トレ！ リズムトレ！※ (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～) レクリエーション ルーム (13:30～) |  |  | |  | |

開館時間：9:00～21:30 (老人福祉センターのご利用は9:00～17:00です)

休館日：年末年始 入浴サービス：火水金土 12:00～16:00

お問い合わせ：文京福祉センター湯島 〒113-0033文京区本郷3-10-18

ホームページ：<http://care-net.biz/13/yushima/> TEL03-3814-9245