






# 文京福祉センター湯島 8月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		呼吸DE のびのび体操 (10:15~ 11:15~) 健康相談 (13:15~)	※からだコン ディショニング (13:30~) レクリエ ションルーム (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)		※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名
6	7	8	9	10	11	12
写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	※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~) 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 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	
13	14	15	16	17	18	19
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~ 14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	健康相談 (13:15~)	レクリエ ションルーム (13:30~)	※文の京 介護予防体操 (10:00~)	※じっくり 歌いましょう 大石講師 (10:00~) 抽選15名 ※ドコモ スマホ教室 (14:00~) 抽選5名	※布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~) 事前申込先着 10名
20	21	22	23	24	25	26
※夏休み特別企画 花火とイルカの ランプをつくらう (①10:00~ ②11:30~) シネマサロン 湯島スペシャル 「すみっこぐらし2」 (14:00~)	※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~) 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 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~)	※手芸の会 紙バンドクラフト 田所圭子 平田香奈子 (10:00~) 事前申込先着 10名
27	28	29	30	31		
	※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~) 元気でいきいき教室 ※「ピラティス」 (13:30~)	※からだコン ディショニング (13:30~) レクリエ ションルーム (13:30~)	※文の京 介護予防体操 (10:00~)		

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