

文京福祉センター湯島 9月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 ※折り紙の会 和田講師 (10:00～) 事前申込抽選 12名	
3	4	5	6	7	8	9
 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～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) 元気でいきいき教室 ※「ピラティス」 (13:30～)	 ※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～)	 歌つ会 (9:30～) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00～)	
10	11	12	13	14	15	16
 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～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) 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～)	文の京 介護予防体操 (10:00～)	 ※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
17	18	19	20	21	22	23
※敬老の集い ①10:00～ ②11:10～ 	 敬老の日	 呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) 元気でいきいき教室 ※「ピラティス」 (13:30～)	 ※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	 ※手芸の会 ソープカービング 丹後講師 (10:00～) 事前申込先着 10名
24	25	26	27	28	29	30
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) 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～)	文の京 介護予防体操 (10:00～)	 ※童謡と なつかしい 歌の会 榊原先生 (10:00～) 抽選25名	

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