

























文京福祉センター湯島 10月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 手帳・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~) 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~) ※寿カラオケ 教室 (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	 ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選12名
8	9	10	11	12	13	14
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 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~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	 ※落語会 (13:30~) 事前申込 先着20名 
15	16	17	18	19	20	21
	※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~) ※寿カラオケ 教室 (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~)	 ※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
22	23	24	25	26	27	28
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 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~)	 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 リボンフラワー 金子講師 (10:00~) 事前申込先着10名
29	30	31				
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 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~)				

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