



























# 文京福祉センター湯島 3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	※元気でいきいき教室 『俳句講座』 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	
10	11	12	13	14	15	16
新春 コンサート (14:00~) 当日先着25名	※脳トレ筋トレ リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~)	 ※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~) ※ピラティス (13:30~)	 歌う会 (9:30~) 当日先着順16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
17	18	19	20	21	22	23
	※脳トレ筋トレ リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~)	 ※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 ソーブカービング 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~) 囲碁サロン (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~)	文の京 介護予防体操 (10:00~) ※ピラティス (13:30~)	 ※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00~) 抽選25名	
31						
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15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