

文京福祉センター湯島 5月の予定です

※事前登録制

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | |  |  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 レクリエーシヨ ンルーム (13:30~)  |  ※折り紙の 会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名  |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名  | 囲碁サロン (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~) ※ピラティス (13:30~) |  ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~) |  ※手芸の会 紙バンド クラフト 田所講師 平田講師 (10:00~) 事前申込先着 10名 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~) |  ※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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|  シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名  | ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~) ※ピラティス (13:30~) |  歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~) |  レクリエー ションルーム (13:30~)  |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|  | ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~) |  ※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (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