

# 文京福祉センター湯島 6月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
						1  ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名
2 	3	4 	5 	6	7  	8  
写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	※元気でいきいき教室 「フラダンス」 (10:00~) ※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~) レクリエー ションルーム (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)		
9	10	11 	12 	13	14  歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	15  ※布ぞうりの 会 中嶋講師 (10:00~) 事前申込抽選 10名
	※元気でいきいき教室 「フラダンス」 (10:00~) ※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~)	※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~)		
16 	17	18 	19 	20	21  ※じっくり 歌いましょう 大石講師 (10:00~) 抽選25名 ※ドコモスマホ 教室 (14:00~) 抽選10名	22  ※手芸の会 ソーブ カービング 丹後講師 (10:00~) 事前申込抽選 10名
	※元気でいきいき教室 「フラダンス」 (10:00~) ※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~)		
23 	24	25 	26  	27	28  歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	29  レクリエー ションルーム (13:30~) 
	※元気でいきいき教室 「フラダンス」 (10:00~) ※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~)		文の京 介護予防体操 (10:00~) ※ピラティス (13:30~)		
30 						

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