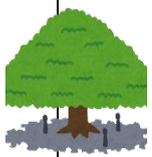


文京福祉センター湯島 7月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※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~)	 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~) レクリエーション ルーム (13:30~)	 	※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名
7	8	9	10	11	12	13
 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~) 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	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~)	 
14	15	16	17	18	19	20
	 ひととき コンサート 開場10:00~ (10:30~11:30) 先着定員30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~)	 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~)	 ※童謡となつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00~) 抽選25名 ※ドコモスマホ 教室 (14:00~) 抽選10名	※布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~) 事前申込抽選 10名
21	22	23	24	25	26	27
 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~) 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~)	 歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	※手芸の会 リボン フラワー 金子講師 (10:00~) 事前申込抽選 10名
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~)	 ※からだ コンディショ ニング (13:30~)		 	

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