

# 文京福祉センター湯島 8月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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
4	5	6	7	8	9	10
 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 (10:30～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) 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～)	 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～) 
11	12	13	14	15	16	17
	囲碁サロン (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25名 ※ドコモスマホ教室 (14:00～) 抽選10名 レクリエーション ルーム (13:30～)	 ※布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00～) 事前申込抽選 10名
18	19	20	21	22	23	24
※シネマ スペシャル 	※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～)	 ※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～) 事前申込抽選 10名
25	26	27	28	29	30	31
※夏休み企画	※元気でいきいき教室 「健康ポイントレ」 (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～)	 ※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	 レクリエーション ルーム (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