

文京福祉センター湯島 9月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 写経・写仏 (14:00～) 当日先着8名	※元気でいきいき教室 「健康ポイトレ」 (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～) 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～)	  ※折り紙 の会 和田講師 (10:00～) 事前申込抽選 12名	 ※折り紙 の会 和田講師 (10:00～) 事前申込抽選 12名
8	9	10	11	12	13	14
	※元気でいきいき教室 「健康ポイトレ」 (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～) 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	 
15	16	17	18	19	20	21
 敬老の集い (10:30～)	※元気でいきいき教室 「健康ポイトレ」 (10:00～) 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～)	 歌う会 (9:30～) 当日先着順 16名 ※ドコモスマホ 教室 (14:00～) 事前申込抽選 10名	 ※布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00～) 事前申込抽選 10名
22	23	24	25	26	27	28
 シネマ サロン湯島 (13:30～) 先着順15名 	※元気でいきいき教室 「健康ポイトレ」 (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～) ※ピラティス (13:30～)	 ※童謡と なつかしい歌の会 榊原講師 (10:00～) 事前申込抽選 25名	 ※手芸の会 ソープ カービング 丹後講師 (10:00～) 事前申込抽選 10名
29	30					
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～) 囲碁サロン (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

