

# 文京福祉センター湯島 10月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 	3	4 	5 
		呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (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	※折り紙 の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名 囲碁サロン (13:00~)
6	7	8 	9 	10	11 	12 
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~)	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~)	※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	落語会 開場(13:00~) 開演(13:30~) 
13	14	15 	16 	17	18 	19 
スポーツの日 	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 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~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (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~)	※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	※布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~) 事前申込抽選 10名 囲碁サロン (13:00~)
20	21	22 	23 	24	25 	26 
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	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 囲碁サロン (13:00~)
27	28	29 	30 	31		
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) レクリエーション ルーム (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~) 		

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