

文京福祉センター湯島 11月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1 	2 
					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~)
3	4	5 	6 	7	8 	9 
 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~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (13:30~)	※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~)	※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	囲碁サロン (13:00~) レクリエー ションルーム (13:30~) 
10	11	12 	13 	14	15 	16 
	※元気でいきいき教室 「かな書道」 (10:00~11:30) ※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~)	※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~)
17	18	19 	20 	21	22 	23 
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名 	※元気でいきいき教室 「かな書道」 (10:00~11:30) ※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~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (13:30~)	※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~) ※なんちゃって チェアパレエ (13:30~)	歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	勤労感謝の日 ※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 囲碁サロン (13:00~)
24	25	26 	27 	28	29 	30 
	※元気でいきいき教室 「かな書道」 (10:00~11:30) ※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~) 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~) ※ピラティス (13:30~)	※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00~) 抽選25名	囲碁サロン (13:00~) 

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