

文京福祉センター湯島 12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 「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 (10:30～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) ※寿カラオケ教室 (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～)	 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～)
8	9	10	11	12	13	14
	※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～)	 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	 ※手芸の会 ソーブ カービング 丹後講師 (10:00～) 事前申込抽選 10名 囲碁サロン (13:00～)
15	16	17	18	19	20	21
 クリスマス コンサート 13:30開場 14:00開演	※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～)	 ※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～)	 ※じゅくり 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 (13:30～)
22	23	24	25	26	27	28
	※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～) 	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～)	 囲碁サロン (13:30～) 
29	30	31				
休館日 	休館日 	休館日 		12/29～1/3は休館日と なります。		

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>