

文京福祉センター湯島 1月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
あけましておめでとうございます		休館日 (1/3まで)				レクリエーションルーム (13:30~) 囲碁サロン (13:30~)
5	6	7	8	9	10	11
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~)	歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名 囲碁サロン (13:30~)
12	13	14	15	16	17	18
新年の集い 開場13:30 開演 14:00~	呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) 呼吸でヨガ (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~) ※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~) 事前申込先着 10名 囲碁サロン (13:30~)	
19	20	21	22	23	24	25
シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15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~)	※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~)	※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00~) 事前申込先着 10名 囲碁サロン (13:30~)
26	27	28	29	30	31	
※元気でいきいき教室 「スマホカメラ教室」 (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~)	※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 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