



























# 文京福祉センター湯島 2月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
						1
						 ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名 囲碁サロン (13:00~15:30)
2	3 	4 	5	6	7	8
 写経・写仏 (14:00~15:30) 当日先着8名 	※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! (14:45~)	呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) 健康相談 (13:15~14:45) ※寿カラオケ教室 (13:30~) ※骨盤底筋 トレーニング (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~)	 レクリエーション ルーム (13:30~15:30) 囲碁サロン (13:00~15:30)	 (13:30~)
9	10	11 	12	13	14 	(13:30~)
	※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~) 健康相談 (13:15~14:45) 呼吸でヨガ (13:30~) 建国記念の日	 ※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 (9:30~12:00) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	 ※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 (13:00~15:30)
16	17	18 	19	20	21 	3 
	※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~) 健康相談 (13:15~14:45) ※寿カラオケ教室 (13:30~) ※骨盤底筋 トレーニング (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	※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 (13:00~15:30)
23	24	25 	26	27	28 	
ひな祭り コンサート 13:30会場 14:00開演  天皇誕生日	※元気でいきいき教室 「スマホカメラ教室」 (10:00~11:30) レクリエーション ルーム (13:30~15:30)	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~)	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (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