

文京福祉センター湯島 6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	※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) ※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)	※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)	
8	9	10	11	12	13	14
※大人の書道教室 (10:00~)	※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~)	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	囲碁サロン (13:00~15:30)
15	16	17	18	19	20	21
父の日	※元気でいきいき教室 「ガラス絵教室」 (10:00~) ※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)	※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 チアバレー (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 6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 (13:00~15:30)
22	23	24	25	26	27	28
※大人の書道教室 (10:00~)	※元気でいきいき教室 「ガラス絵教室」 (10:00~) ※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~) お顔ヨガ& お体ほぐし (13:30~)	レクリエー ションルーム (13:30~15:30)	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~)	※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 (13:00~15:30)
29	30					
	※元気でいきいき教室 「ガラス絵教室」 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	雨	洗濯	魚		

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