





















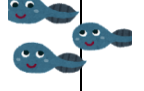


# 文京福祉センター湯島 6月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 <b>写経・写仏</b> (14:00～) <b>当日先着8名</b>	※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～) <b>事前申込抽選                      12名</b> 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) <b>当日先着順                      16名</b> ※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
 <b>父の日</b>	※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 チェアパレエ (13:30～)	 ※じっくり 歌いましょう 大石講師 (10:00～) <b>抽選25名</b> ※ドコモスマホ 教室 (14:00～) <b>抽選6名</b>	 ※布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00～) <b>事前申込抽選                      10名</b> 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) <b>当日先着順                      16名</b> ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	 ※手芸の会 ソープ カービング 丹後講師 (10:00～) <b>事前申込抽選                      10名</b> 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～)					

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