

# 文京福祉センター湯島 7月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		 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~)	 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~) レクリエー ションルーム (13:30~15:30)	 歌う会 (9:30~12:00) <b>当日先着順 16名</b>	 ※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)
6	7	8	9	10	11	12
 写経・写仏 (14:00~) <b>当日先着8名</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~) 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~)	 囲碁サロン (13:00~15:30)
13	14	15	16	17	18	19
 ※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~) 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 チェアバレエ (13:30~)	 ※童謡と なつかしい 歌の会 柳原講師 (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) 湯島のひととき ジャズコンサート 13:30開場14:00開演 <b>当日先着30名</b>
20	21	22	23	24	25	26
 海の日	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~) お顔ヨガ& お体ほぐし (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~) <b>当日先着順 16名</b> ※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~) <b>事前申込抽選 10名</b> 囲碁サロン (13:00~15:30)
27	28	29	30	31		
※大人の 書道教室 (10:00~) シネマ サロン湯島 (13:30~) <b>当日先着順15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~) ※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~)		

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