


# 文京福祉センター湯島 9月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※元気でいきいき教室 「はじめての手話講座」 (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) ※骨盤底筋 トレーニング (13:30～) レクリエー ションルーム (13:30～15:30)	※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～)		※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)
7	8	9	10	11	12	13
 写経・写仏 (14:00～) 当日先着 8名	※元気でいきいき教室 「はじめての手話講座」 (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	囲碁サロン (13:00～15:30) 
14	15	16	17	18	19	20
 敬老の果い (開場10:00～) (開演10:30～)	※元気でいきいき教室 「はじめての手話講座」 (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) ※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)
21	22	23	24	25	26	27
	※元気でいきいき教室 「はじめての手話講座」 (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～) 	※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	※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)
28	29	30				
※大人の 書道教室 (10:00～) シネマ サロン湯島 (13:30～) 当日先着15名 	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～) 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～)				

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