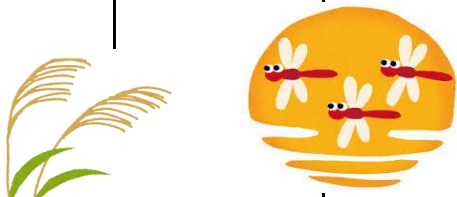









# 文京福祉センター湯島 10月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			※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)	※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00~) 抽選25名	※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)
5	6	7	8	9	10	11
 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)	※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~)	落語会 開場(13:00~) 開演(13:30~)  囲碁サロンお休み
12	13	14	15	16	17	18
 スポーツの日	※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~) ※なんちゃって チェアパレエ (13:30~)	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16名 ※ドコモ スマホ教室 (14:00~) 抽選10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)
19	20	21	22	23	24	25
	※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~) ※ピラティス (13:30~)	※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~) 事前申込抽選 10名 囲碁サロン (13:00~15:30)
26	27	28	29	30	31	
	※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)	※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~) 	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16名	

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