

文京福祉センター湯島 11月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
						1
						
2	3	 写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	 呼吸DE のびのび体操 (10:15~、11:15~) 健康相談 (13:15~14:45) ※寿カラオケ教室 (13:30~) ※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~)	 和室B 歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順16名 ※元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」 (10:00~)
4	5					
6	7					
9	10	 ※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~) 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~)	 和室B 歌う会 (9:30~12:00) ※元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」 (10:00~)
11	12					
13	14					
16	17	 ※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) ※寿カラオケ 教室 (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 チアパレエ (13:30~)	 和室B 歌う会 (9:30~12:00) ※元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」 (10:00~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)
18	19					
20	21					
23	24	 ※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) ※寿カラオケ 教室 (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 チアパレエ (13:30~)	 和室B 歌う会 (9:30~12:00) ※元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」 (10:00~) ※0から学べる スマホ教室 (14:00~) 抽選16名
25	26					
27	28					
29						
30						
	 シネマ サロン湯島 (13:30~) 当日先着順15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