

# 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
						 ※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)
2	3	4	5	6	7	8
 写経・写仏 (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) ※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～)	 <b>和室B</b> 歌う会 (9:30～12:00) <b>当日先着順16名</b> ※元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」 (10:00～)	 囲碁サロン (13:00～15:30)
9	10	11	12	13	14	15
	※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～)	 ※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～)	 ※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)
16	17	18	19	20	21	22
	※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 チェアパレエ (13:30～)	 <b>和室B</b> 歌う会 (9:30～12:00) <b>当日先着順16名</b> ※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	 ※手芸の会 紙バンド クラフト 田所講師 平田講師 (10:00～) <b>事前申込抽選            10名</b> 囲碁サロン (13:00～15:30)
23	24	25	26	27	28	29
	※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～) ※ピラティス (13:30～)	 ※童謡と なつかしい 歌の会 神原講師 (10:00～) <b>抽選25名</b> ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	 囲碁サロン (13:00～15:30)
30						
 シネマ サロン湯島 (13:30～) <b>当日先着順15名</b> 						

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