

文京福祉センター湯島 12月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※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～) レクリエー ションルーム (13:30～15:30)	 ※元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」 (10:00～) 和室B 歌う会 (9:30～12:00) 当日先着順 16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)
7	8	9	10	11	12	13
 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～) アトリエ湯島 (9:45～11:45)	 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～)	 ※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～)	 ※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)
14	15	16	17	18	19	20
 クリスマス コンサート 13:30開場 14:00開演	※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～)	 ※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 ※ゼロから学べる スマホ教室 (14:00～) 抽選16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
	※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～)	 	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 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	 囲碁サロン (13:00～15:30) レクリエー ションルーム (13:30～15:30)
28	29	30	31			
	休館日 	休館日	休館日 	12/29～1/3は休館日と なります。 		

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ：<http://care-net.biz/13/yushima/>