

# 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) <b>当日先着順 16名</b>	※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)
7	8	9	10	11	12	13
 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～) 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 ソープ カービング 丹後講師 (10:00～) <b>事前申込抽選 10名</b> 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 チアパレエ (13:30～)	※じっくり 歌いましょう 大石講師 (10:00～) <b>抽選25名</b> ※ゼロから学べる スマホ教室 (14:00～) <b>抽選16名</b>	※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)
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) <b>当日先着順 16名</b> ※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/>