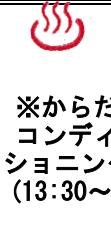
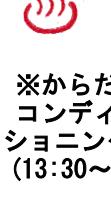
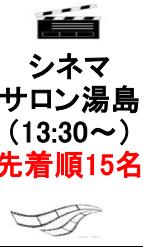
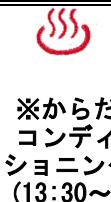
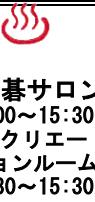


文京福祉センター湯島 1月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
 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~) 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~) 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~)	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	※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)
11	12	13	14	15	16	17
 新年の集い 開場 13:30 開演 14:00~	 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~)	※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)	
18	19	20	21	22	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~) ※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 チアバレー (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~)	※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)	
25	26	27	28	29	30	31
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名	※元気でいきいき教室 「健康 ウォーキング」 (10:00~) ※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~)	 ※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 榎原講師 (10:00~) 抽選25名	 囲碁サロン (13:00~15:30) レクリエー ションルーム (13:30~15:30)

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