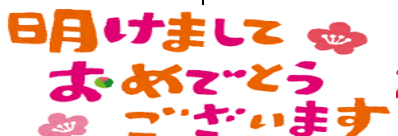






















文京福祉センター湯島 1月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				 休館日 (1/3まで)		
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 チェアバレエ (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 榊原講師 (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