

文京福祉センター湯島 3月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3  ひなまつり	4 	5	6 	7 
 写経・写仏 (14:00~) 当日先着8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~) 健康相談 (13:15~14:45) ※骨盤底筋 トレーニング (13:30~) ※寿カラオケ 教室 (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~)		※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) ひととき コンサート (14:00~)
8	9	10 	11 	12	13 	14 
	※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~) 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~)	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16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)
15	16	17 	18 	19	20  春分の日	21 
	※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~)	歌う会 (9:30~12:00) 当日先着順 16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)
22	23	24 	25 	26	27 	28 
	※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	※手芸の会 ソープ 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)
29	30	31 				
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15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~)				

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