

# 文京福祉センター湯島 4月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			🔥 1	2	🔥 3	🔥 4
			※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 大人の塗り絵 (14:00~15:30) 当日先着8名	※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 18名 囲碁サロン (10:00~12:00) (13:30~15:30)
5	6	🔥 7	🔥 8 	9	🔥 10	🔥 11
	※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~)	※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~)	※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	レクリエーション ルーム (13:30~15:30)  囲碁サロン (10:00~12:00) (13:30~15:30)
12	13	🔥 14	🔥 15	16	🔥 17	🔥 18
	アトリエ湯島 (9:45~)  ※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~) ※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 写経・写仏 (14:00~15:30) 当日先着8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 (10:00~12:00) (13:30~15:30)
19	20	🔥 21	🔥 22	23	🔥 24	🔥 25
	※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~)	※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 ※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 (10:00~12:00) (13:30~15:30)
26	27	🔥 28	🔥 29 	30		
	※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~) 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~)		

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