

文京福祉センター湯島 7月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			 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 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
	※元気でいきいき教室 「ディスコダンス 教室」 (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～) 	 ※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～)	 囲碁サロン (10:00～12:00) (13:30～15:30) レクリエー ションルーム (13:30～15:30)
12	13	14	15	16	17	18
	※元気でいきいき教室 「ディスコダンス 教室」 (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～) 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～)	 写経、写仏 (14:00～15:30) 当日先着8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 (10:00～12:00) (13:30～15:30)
19	20	21	22	23	24	25
	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) ※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	31	
シネマ サロン湯島 (13:30～) 当日先着順 15名 	※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～)	 ※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00～) 抽選25名	

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