

文京福祉センター湯島 8月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
						1
						 ※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)
2	3	4	5	6	7	8
※夏休み企画 デコパージュで タペストリー 作り (14:00～) 事前申込抽選 10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～) 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～)	 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～) 大人の塗り絵 (14:00～15:30) 当日先着8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 (10:00～12:00) (13:30～15:30)
9	10	11	12	13	14	15
		 呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 呼吸でヨガ (13:30～)	 レクリエー ションルーム (13:30～15:30) 		 歌う会 (9:30～12:00) 当日先着順 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)
16	17	18	19	20	21	22
	※元気でいきいき教室 「折り紙 絵本づくり」 (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～) ※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 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	 ※手芸の会 紙バンド クラフト 田所講師 平田講師 (10:00～) 事前申込抽選 10名 囲碁サロン (10:00～12:00) (13:30～15:30)
23	24	25	26	27	28	29
※シネマサロンSP すみっコぐらし (13:30開場) (14:00～15:10) 事前申込抽選 30名	※元気でいきいき教室 「折り紙 絵本づくり」 (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～)	 歌う会 (9:30～12:00) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	 囲碁サロン (10:00～12:00) (13:30～15:30) 
30	31					
	※元気でいきいき教室 「折り紙 絵本づくり」 (10:00～) ※脳トレ！ 筋トレ！ リズムトレ！ (13:30～) (14:45～)					

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