

文京福祉センター湯島 9月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		 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~)	 ※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)
6	7	8	9	10	11	12
レクリエー ションルーム (13:30~15:30) 	※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~) 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~)	 	 囲碁サロン (10:00~12:00) (13:30~15:30) 
13	14	15	16	17	18	19
敬老の集い (開場10:00~) (開演10:30~) 	※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	 ※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)
20	21	22	23	24	25	26
	※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~) レクリエー ションルーム (13:30~15:30)	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	 ※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)
27	28	29	30			
シネマ サロン湯島 (13:30~) 当日先着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~)	 			

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