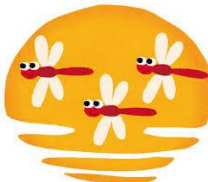


文京福祉センター湯島 10月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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 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)
4	5	6	7	8	9	10
	※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～) レクリエー ションルーム (13:30～15:30)	※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～)	 落語会 開場(13:00～) 開演(13:30～) 囲碁サロンお休み	
11	12	13	14	15	16	17
	※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～)	歌う会 (9:30～12:00) 当日先着順16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)
18	19	20	21	22	23	24
	※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～)		※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)
25	26	27	28	29	30	31
	※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～)	歌う会 (9:30～12:00) 当日先着順 16名 	囲碁サロン (10:00～12:00) (13:30～15:30) 

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