
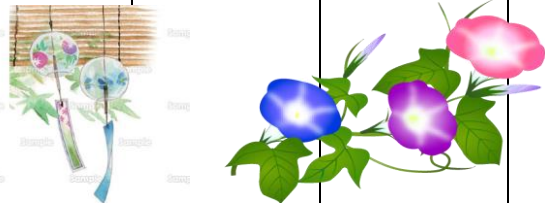















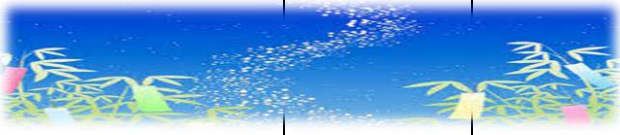



文京福祉センター湯島 7月の予定です

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|------------------------------------|--|--|
| | | | | | | 1  折り紙の会 和田講師 (10:00~) |
| 2  | 3 スマート フォン講座 (10:00~) 脳トレ 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) | 4  ウクレレ教室 (10:00~) 呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) | 5  からだコンディ ショニング (13:30~) オカリナ教室 (13:30~) | 6 文の京 介護予防体操 (10:00~) | 7  歌う会 (10:00~) | 8  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 午後のひととき コンサート (13:30~) | 吹き矢で元気 (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 (10:30~) 脳トレ 麻雀教室 (13:00~) |  からだコンディ ショニング (13:30~) オカリナ教室 (13:30~) | 文の京 介護予防体操 (10:00~) |  写経・ 写仏会 (10:00~) |  布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 吹き矢で 元気 (10:00~) |  ウクレレ教室 (10:00~) 呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) |  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 (10:00~) |  手芸の会 リボン フラワー 金子講師 (10:00~) |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 吹き矢で元気 (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 (10:30~) 脳トレ 麻雀教室 (13:00~) |  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~) |  童謡と なつかしい 歌の会 (10:00~) 榊原講師 | |
| 30 | 31 |  | | | |  |

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