



# 文京福祉センター湯島 8月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		 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~)	 オカリナ教室 (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~)		
6	7	8	9	10	11	12
	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~) 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~)	 写経・ 写仏会 (10:00~)	
13	14	15	16	17	18	19
		 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~)	 オカリナ教室 (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~)		
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 (10:30~)  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~)	 歌う会 (10:00~) 大石講師	
27	28	29	30	31		
	脳トレ! 筋トレ! リズムト レ! (13:30~) (14:45~)	 呼吸DE のびのび体操 (13:30~)	 オカリナ教室 (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~)		

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