


文京福祉センター湯島 9月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 歌う会 (10:00~) 吹き矢で 元気 (10:00~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
3	4	5	6	7	8	9
	タブレット講座 (10:00~) 脳トレ 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	 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~)	 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~) 写経・ 写仏会 (10:00~)	
10	11	12	13	14	15	16
	タブレット講座 (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~)	 オカリナ教室 (10:00) からだコン ディショニ グ (13:30~)	文の京介護 予防体操 (10:00~)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~) 作品展示 (敬老の集い) 16・17日	
17	18	19	20	21	22	23
敬老の集い (10:00~)	タブレット講 座 (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~) 吹き矢で 元気 (10:00~)	 手芸の会 羊毛羊芸 川上講師 (10:00~)
24	25	26	27	28	29	30
	タブレット講座 (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~)	 オカリナ教室 (10:00) リラックスヨ ガ (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	

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