

# 文京福祉センター湯島 10月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	タブレット講座 (10:00~) 脳トレ! 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~) カラオケ教室 (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 (10:00~) 吹き矢 で元気 (10:00~)	🔥 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
8	9	10	11	12	13	14
	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~) 塗り絵で 水彩画 (13:30~)	🔥
15	16	17	18	19	20	21
	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~) カラオケ教室 (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 榊原講師 (10:00~) 塗り絵で 水彩画 (13:30~)	🔥 布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~)
22	23	24	25	26	27	28
午後の ひととき コンサ ート (13:30~)	シャンテ シャンソ ン (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~)	🔥 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (10:00~) 塗り絵で水彩画 (13:30~)	🔥 手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~) 落語会 (13:30~)
29	30	31	🎃 🌙		🍬 🍭	
	シャンテ シャンソ ン (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~)				

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