

文京福祉センター湯島 12月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		12/29~1/3は休館日 となります。宜しくお願い致します			 歌う会 (10:00~) 榊原講師	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
3	4	5	6	7	8	9
	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~) 健康相談 (13:15~) 高齢者の カラオケ教室 (13:30~)	 からだコンディ ショニング (13:30~) オカリナ教室 (10:00~)	文の京介護 予防体操 (10:00~)	 写経・ 写仏会 (10:00~)	 手芸の会 羊毛羊芸 川上講師 (10:00~)
10	11	12	13	14	15	16
	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~) 吹き矢 で元気 (10:00~)	 布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~)
17	18	19	20	21	22	23
	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~) 健康相談 (13:15~) 高齢者の 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~)	 クリスマス コンサート (13:30~)
24	25	26	27	28	29	30
	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~)	 リラックス ヨガ (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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>