

# 文京福祉センター湯島 1月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	 <b>休館日 (1/3まで)</b>			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~)
7	8	9	10	11	12	13
新年の集い (13:30~)	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~) 健康相談 (13:15~) 高齢者 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~)	写経・ 写仏会 (10:00~)	
14	15	16	17	18	19	20
	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 カラオケ教室 (13:30~)	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 大石講師 (10:00~) 英会話 (14:00~)	布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~)
21	22	23	24	25	26	27
	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~)	歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (10:00~) 英会話 (14:00~)	手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
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 (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~)			

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