


















文京福祉センター湯島 3月の予定です

※印は事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				文の京介護 予防体操 (10:00~)	 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (10:00~) ひな祭り茶話会 (13:00~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
	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~)	 ※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~)	
11	12	13	14	15	16	17
	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~)	 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~) 大石講師	 布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~)
18	19	20	21	22	23	24
	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~)	 ※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 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
25	26	27	28	29	30	31
		 呼吸DE のびのび 体操 (10:30~)	 ※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~)	

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

