

# 文京福祉センター湯島 5月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☪ 呼吸DEのびの び体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~)	2 ☪ ※からだ コンディショ ニング (13:30~)	3 ※オカリナ教室 (13:30~)	4 ☪ 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	5 ☪ 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
6	7	8 ☪ 呼吸DEのびの び体操 (10:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	9 ☪ ※からだ コンディショ ニング (13:30~)	10 文の京 介護予防体操 (10:00~) ※オカリナ教室 (13:30~)	11 ☪ 写経・写仏会 (13:30~)	12 ☪
13	14	15 ☪ 呼吸DEのびの び体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~)	16 ☪ 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~)	17 文の京 介護予防体操 (10:00~) ※オカリナ教室 (13:30~)	18 ☪ 童謡と なつかしい歌 榊原講師 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	19 ☪ 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
20	21	22 ☪ 呼吸DEのびの び体操 (10:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	23 ☪ ※からだ コンディショ ニング (13:30~)	24 文の京 介護予防体操 (10:00~) ※オカリナ教室 (13:30~)	25 ☪ 歌う会 (10:00~)	26 ☪ ※手芸の会 リボン フラワー 金子講師 (10:00~)
27	28	29 ☪ 呼吸DEのびの び体操 (10:30~)	30 ☪ ※からだ コンディショ ニング (13:30~)	31 文の京 介護予防体操 (10:00~) ※オカリナ教室 (13:30~)		
		☪ 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~) ※オカリナ教室 (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