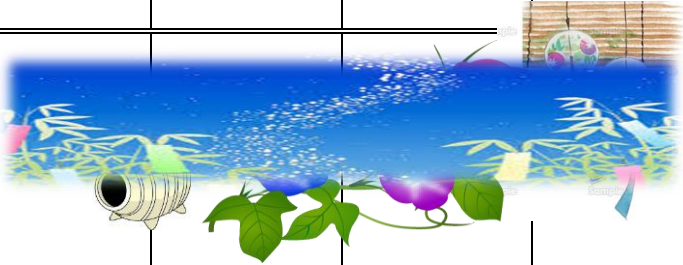


文京福祉センター湯島 7月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	※スマートフォン講座 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) ※リコーダー教室 (13:30~)	☪ ※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~) ※朗読の会 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	☪ 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	☪ 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~) ※リコーダー教室 (13:30~)	☪ ※呼吸DEのび のび体操 (10:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	☪ ※からだ コンディショ ニング (13:30~) ※朗読の会 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	☪ 写経・写仏会 (13:30~)	☪
15	16	17	18	19	20	21
	※リコーダー 教室 (13:30~)	☪ ※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~) 高齢者マッサージ サービス (10:00~)	文の京 介護予防体操 (10:00~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	☪ 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	☪ 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
22	23	24	25	26	27	28
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) ※リコーダー教室 (13:30~)	☪ ※呼吸DEのび のび体操 (10:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (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~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	☪ 童謡と なつかしい歌 榊原先生 (10:00~)	☪ ※手芸の会 羊毛手芸 金子講師 (10:00~)
29	30	31				
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) ※リコーダー教室 (13:30~)	☪ ※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