














# 文京福祉センター湯島 8月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		 ウクレレ教室 (10:00～) 呼吸DE のびのび体操 (10:30～) 健康相談 (13:15～)	 オカリナ教室 (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～)		
6	7	8	9	10	11	12
	吹き矢で元気 (10:00～)  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～)	 写経・ 写仏会 (10:00～)	
13	14	15	16	17	18	19
		 ウクレレ教室 (10:00～) 呼吸DE のびのび体操 (10:30～) 健康相談 (13:15～)	 オカリナ教室 (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～)		
20	21	22	23	24	25	26
	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～) 大石講師	
27	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 (13:30～)	 オカリナ教室 (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～)		

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