

文京福祉センター湯島 10月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※フラダンス (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	※呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (13:30~)	※からだ コンディショニ ング (13:30~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	折り紙の会 和田講師 (10:00~)
7	8	9	10	11	12	13
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	※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~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	写経・写仏会 (13:30~)	
14	15	16	17	18	19	20
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	※呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (13:30~)	※からだ コンディショニ ング (13:30~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	布ぞりりの会 中嶋講師 (10:00~) ※シャンテ シャンソン (13:30~)
21	22	23	24	25	26	27
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	※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~) ※塗り絵で 水彩画 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	歌う会 カラオケ 大石先生 (10:00~)	※手芸の会 羊毛手芸 金子講師 (10:00~) ※シャンテ シャンソン (13:30~)
28	29	30	31			
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (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~) ※塗り絵で 水彩画 (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